स्वर्ण जयन्ती प्रकाशन 2013

BIHAR YOGA

योग प्रश्नावली 1

बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर के बच्चों द्वारा संकलित



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

योग प्रश्नावली 1



WORLD YOGA CONVENTION 2013
GANGA DARSHAN, MUNGER, BIHAR, INDIA
23rd–27th October 2013

योग प्रश्नावली 1

बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर के बच्चों द्वारा संकलित



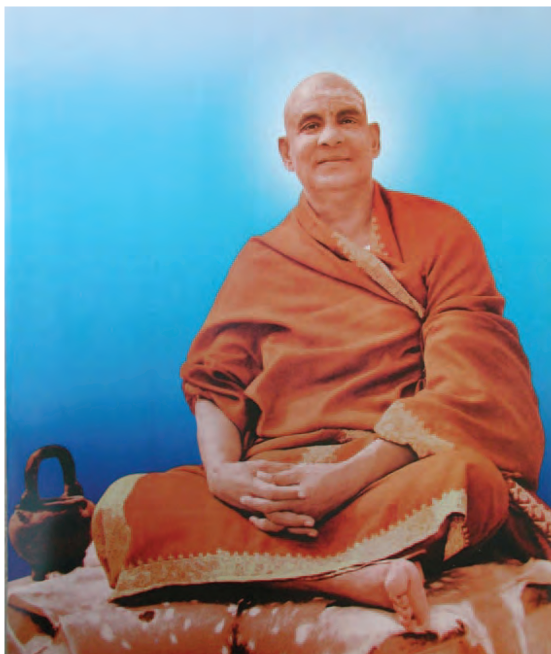
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट द्वारा प्रथम संस्करण 2013

ISBN: 978-93-81620-65-6

प्रकाशक एवं वितरक—योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट,
मुंगेर, बिहार, भारत
मुद्रक—थॉमसन प्रेस (इंडिया) लिमिटेड,
नई दिल्ली

वेबसाइट : www.biharyoga.net
www.rikhiapeeth.net



सविनय समर्पण

स्वामी शिवानन्द सरस्वती के चरणों में
जिन्होंने स्वामी सत्यानन्द सरस्वती को योग के रहस्यों की शिक्षा दी



नमो नारायण

योगविद्या भारतवर्ष की सबसे प्राचीन संस्कृति और जीवन-पद्धति है तथा इसी विद्या के बल पर भारतवासी प्राचीनकाल में सुखी, समृद्ध और स्वस्थ जीवन बिताते थे। जब से भारत में योग विद्या का ह्रास हुआ, तभी से भारतवासी गरीब, दुःखी और अस्वस्थ हैं। पूजा-पाठ, धर्म-कर्म से शान्ति मिलती है और योगाभ्यास से धन-धान्य, समृद्धि और स्वास्थ्य। भारत में सुख, समृद्धि, शक्ति और स्वास्थ्य के लिए हर व्यक्ति को योगाभ्यास करना चाहिए।

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
रिखियापीठ, 2005

विषय सूची

प्रस्तावना

भविष्य का समाज बच्चों पर ही आश्रित है, इसलिए हमें बच्चों को उनकी प्रतिभा का विकास करने के लिए हर सम्भव अवसर प्रदान करना चाहिए। हम चाहते अवश्य हैं कि हमारे बच्चे गुणवान एवं प्रतिभाशाली बने, परन्तु हम उन्हें आवश्यक अवसर प्रदान नहीं करते। यदि हम उन्हें थोड़ा-सा प्रेम दे सकें और उनके साथ थोड़ा विद्वतापूर्ण आचरण कर सकें, तो फिर वही प्रेम और विद्वता उनके जीवन में नये संस्कार लाने में कारगर सिद्ध होगी। बच्चों को स्वतंत्र रूप से विकसित होने देना चाहिए, उन्हें बदलने का प्रयास नहीं करना चाहिए। किसी प्रकार का बन्धन या रोकटोक नहीं लगानी चाहिए, अपितु बच्चों का मित्र बनना चाहिए। जब आप बच्चों के मित्र बन जायेंगे, उनके सुख-दु:ख, उनकी आवश्यकता को अच्छी तरह से समझ पायेंगे, तब ही आप उनके जीवन में एक नये संस्कार का बीज डाल सकते हैं। अगर मित्रता के साथ बच्चों को योग की ओर आकृष्ट करेंगे, तो वह निश्चित रूप से आपसे दस कदम आगे निकलेंगे, क्योंकि उन्हें आत्मानुशासन की शिक्षा मिलेगी और भविष्य में उनका कार्य परमार्थ का होगा, उनका रहन-सहन संतुलित होगा, उनका आचरण सुन्दर होगा, उनकी चेतना का विस्तार होगा, विकास होगा और वे आध्यात्मिक बनेंगे।

भारतीय परम्परा यही रही है कि मात्र आठ-नौ वर्ष की अवस्था से बच्चों को कुछ निश्चित योग-साधना दी जाती है। हिन्दुओं में इस अवस्था के बालकों का एक संस्कार होता है, जिसे उपनयन संस्कार कहते हैं। इसके अन्तर्गत उन्हें सूर्य-नमस्कार सिखाया जाता है तथा नाड़ी-शोधन प्राणायाम करने और गायत्री मंत्र जपने के लिए कहा जाता है। यह परम्परा आज भी किसी-न-किसी रूप

में विद्यमान है। परन्तु इसके साथ-साथ यह भी आवश्यक है कि औपचारिक शिक्षा में योग के अभ्यासों को सम्मिलित किया जाये।

योग का अभ्यास न केवल बाल-शरीर को स्वस्थ और लचीला बनाता है, बल्कि बच्चों में मानसिक अनुशासनों का समावेश करता है, जो सजगता और एकाग्रता का विकास करने में सहायक होते हैं। बच्चे अपेक्षाकृत खुले मन के, निष्कपट, सृजनात्मक तथा विशेष रूप से सीखने में सक्षम होते हैं। योग का हमेशा यह प्रयास रहा है कि बच्चों के जीवन के अनुरूप एक ऐसी विद्या को हम उनके जीवन से जोड़ें, जो उनके स्वास्थ्य का ख्याल रखे, जो उनके चरित्र का निर्माण करे, जो उनके भीतर एकाग्रता लाए, जो उनकी संवेदनशीलता और ग्रहणशीलता को बढ़ाए, जो उनकी चंचलता को समाप्त कर आन्तरिक प्रतिभा को जाग्रत करे। विद्यालय के पाठ्यक्रम में योग के कुछ मौलिक सिद्धान्तों का समावेश कर हम विद्यार्थी के जीवन में सजगता, स्मरणशक्ति, एकाग्रता और विश्रान्त रहने की क्षमता का विकास कर सकते हैं। अगर हम भावी पीढ़ी और योग को एक अवसर दें, तो आगामी वर्षों में निश्चित रूप से एक सुन्दर भारत का आगमन होगा।

इसी स्वप्न को साकार रूप देने के लिए स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती ने सन् 1995 में मुंगेर में बाल योग मित्र मण्डल की स्थापना की। उन्होंने बच्चों की इस संस्था को नारा दिया – संस्कार, स्वावलम्बन और राष्ट्र संस्कृति प्रेम। इसका अनुसरण करते हुए बच्चों ने जिस उत्साह, लगन, प्रेम और खुले दिल से योग को अपनाया है, और योग के क्षेत्र में गहरा गोता लगाया है, उसका एक सुन्दर उदाहरण आपके सामने इस पुस्तक के रूप में है। इस पुस्तक के लिए विषयों का चयन, सामग्री का संकलन और संपादन, सब कुछ स्वामीजी की प्रेरणा एवं मार्गदर्शन में बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर के आठ से अठारह वर्ष की उम्र के बच्चों ने किया है।

प्रस्तुत पुस्तक के इस प्रथम भाग में योग के प्रमुख अंगों का वर्णन किया गया है और साथ ही बच्चों के योग सम्बन्धी ज्ञान को स्पष्ट और गहरा बनाने के लिए हर अभ्यास के आधार पर वैकल्पिक प्रश्न तैयार किये गये हैं। हमें आशा और पूर्ण विश्वास है कि बच्चों द्वारा बच्चों के लिए संकलित यह पुस्तक अपने प्रस्तुत स्वरूप में बच्चों को योग को अपनाने के लिए उत्साहित तथा प्रेरित करेगी।

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

उनका बचपन



- स्वामी शिवानन्द सरस्वती का जन्म तमिलनाडु के पट्टामडई गाँव में 8 सितम्बर 1887 को हुआ।
- वे दक्षिण भारत के महान् सन्त अप्पय दीक्षितार के वंशज थे।
- बचपन का नाम कुप्पु स्वामी था।

उनके कार्य एवं उपलब्धियाँ

- समाज की पीड़ा से उद्वेलित होकर उन्होंने चिकित्सक बनने का निर्णय लिया।
- दस वर्षों तक मलय देश में चिकित्सक के रूप में बीमारों और गरीबों की निःस्वार्थ भाव से सेवा की।
- अपने भीतर धधकती आध्यात्मिक उत्कण्ठा से प्रेरित होकर वे 1924 में ऋषिकेश आये।
- स्वामी विश्वानन्द सरस्वती द्वारा 1 जून 1924 को संन्यास परम्परा में दीक्षित हुए।
- 1925 में उन्होंने सत्य सेवाश्रम औषधालय की स्थापना की।
- 1932 में परिव्राजक संन्यासी के रूप में भ्रमण करते हुए लोगों को योगाभ्यास तथा आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करने की प्रेरणा दी।
- 1936 में ऋषिकेश में 'दिव्य जीवन संघ' की स्थापना की। 'निःस्वार्थ सेवा से ही मनुष्य अपने संस्कारों को पवित्र बना सकता है', यह विश्वास था उनका।
- ज्ञान-प्रसार को गतिशील बनाने के लिए 1938 में 'डिवाइन लाइफ' एवं 'दिव्य जीवन' पत्रिका का प्रकाशन आरम्भ किया और शिवानन्द प्रकाशन मण्डल की स्थापना की।
- वे ज्ञान को सर्वोत्तम उपहार मानते थे और उसे अधिक-से-अधिक लोगों के बीच बाँटना चाहते थे। उन्होंने योग, स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक जीवन पर दो सौ से अधिक पुस्तकें लिखीं।

- 1943 में अखण्ड महामंत्र कीर्तन यज्ञ आरंभ किया।
- 1945 में शिवानन्द आयुर्वेदिक फार्मेसी की स्थापना की।
- 1948 में योग वेदान्त अरण्य अकादमी तथा 1956 में शिवानन्द नेत्र चिकित्सालय की स्थापना की।
- 14 जुलाई 1963 को वे महासमाधि में ईश्वर में लीन हो गये।
- संन्यास-परम्परा में दीक्षित होने के पश्चात् सिर्फ तन ढकने लायक कपड़े पहनते और जीवित रहने योग्य भोजन करते थे और हमेशा मानवता की सेवा में लगे रहते थे।
- उनकी शिक्षा थी—'ईश्वर के साथ एकात्म होने पर ही मनुष्य को सुख, शांति और आनन्द की प्राप्ति होती है।

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

उनका बचपन

- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती का जन्म हिमालय की तराई में स्थित अलमोड़ा; उत्तराखण्ड में हुआ।
- उनके पिता एवं पूर्वज योगी एवं योद्धा थे।
- वे कुशाग्र बुद्धि के विद्यार्थी थे।
- वे बचपन से ही विलक्षण प्रतिभाओं के स्वामी थे एवं छः वर्ष की अवस्था में उन्हें प्रथम आध्यात्मिक अनुभूति हुई। एक दिन उनकी चेतना सहज ही शरीर से विलग हो गई और वे धरती पर निश्चल पड़े अपने शरीर को देखने लगे।

उनके कार्य एवं उपलब्धियाँ

- 12 सितम्बर 1947 को उनके गुरु स्वामी शिवानन्द सरस्वती ने उन्हें परमहंस संन्यास में दीक्षित किया और स्वामी सत्यानन्द सरस्वती नाम दिया।
- उनके बारे में श्री स्वामी शिवानन्द जी ने कहा है कि विरलों में ही इस उम्र में ऐसा तीव्र वैराग्य पाया जाता है। स्वामी सत्यानन्द नचिकेता वैराग्य से परिपूर्ण हैं।
- उन्हें स्वामी शिवानन्द जी ने 'बहुमुखी प्रतिभाशाली' की संज्ञा दी।



- वे आश्रम के निर्माण कार्य में बाल्टियों में पानी भर-भर कर गंगा से आश्रम ले जाते थे। उन्होंने जल संग्रह हेतु कई किलोमीटर दूर ऊँचे पर्वतीय झरने से आश्रम तक पानी लाने के लिए नाले का निर्माण किया।
- वे 12 वर्ष गुरु-सेवा में रहे और इस दौरान कठोर परिश्रम किया। गुरु-सेवा पूरी तरह निमग्न होकर करते थे। उन्होंने अपने गुरु के इस आदेश का आस्थापूर्वक पालन किया – कठोर श्रम करो, जिससे तुम पवित्र हो जाओगे।
- उन्होंने स्वामी शिवानन्द सरस्वती से सम्पूर्ण योग साधना की शिक्षा प्राप्त की।
- उन्हें अनेक श्रेष्ठ संतों का आशीर्वाद एवं आध्यात्मिक जीवन के रहस्यों का पूर्ण ज्ञान प्राप्त था।
- वे योग, तंत्र, वेदान्त, सांख्य एवं कुण्डलिनी योग के मूर्धन्य विशेषज्ञ थे।
- 1955 से 1962 तक उन्होंने परिव्राजक संन्यासी के रूप में सम्पूर्ण भारत, अफगानिस्तान, बर्मा, नेपाल एवं श्रीलंका का भ्रमण किया। इस अवधि का उपयोग उन्होंने योग की तकनीकों को प्रतिपादित एवं परिष्कृत करने में किया।
- सन् 1956 में योग का वैश्विक परिवार बनाने के उद्देश्य से 'अन्तर्राष्ट्रीय योग मित्र मण्डल' की स्थापना राजनाँदगाँव (छ. ग.) में की और दो पत्रिकाओं – योग (अंग्रेजी) एवं योगविद्या (हिन्दी) का प्रकाशन शुरू किया।
- 1963 में उन्होंने 'बिहार योग विद्यालय' की स्थापना की, जहाँ सम्पूर्ण भारत एवं विदेशों के जिज्ञासु एवं साधक योग की शिक्षा ग्रहण करते हैं।
- 1963 से 1983 की अवधि में उन्होंने योग को विश्व के कोने-कोने में, हर जाति, सभ्यता, धर्म और राष्ट्रीयता के बीच पहुँचाकर 'योग को द्वार-द्वार पहुँचाओ, विश्व के कोने-कोने में फैलाओ', स्वामी शिवानन्द जी द्वारा दिये गये आदेश को पूरा किया।

- उन्होंने लगभग 30 विश्व-यात्राएँ कीं। सभी महाद्वीपों के लाखों लोगों का मार्गदर्शन किया एवं विभिन्न देशों में योग-केन्द्रों और आश्रमों की स्थापना की।
- वे आधुनिक योग-आन्दोलन में अग्रणी हैं। उनके तरीके में नवीनता, वैज्ञानिकता और निरालापन है, जिससे उन्हें कहीं विरोधियों, संघर्ष या आलोचना का सामना नहीं करना पड़ा।
- उन्होंने अजपाजप, अन्तर्मौन, पवनमुक्तासन, क्रिया योग और प्राणविद्या जैसे अभ्यासों को सर्वसुलभ बनाया।
- तंत्र की न्यास पद्धति पर शोध कर योग निद्रा का आविष्कार किया।
- लाखों लोगों को मन्त्र और संन्यास की शिक्षा दी।
- सन् 1984 में दातव्य संस्था 'शिवानन्द मठ' की एवं योग पर वैज्ञानिक शोध की दृष्टि से योग शोध संस्थान की स्थापना की।
- 1989 में देवघर जिले के रिखिया गाँव में श्री पंचदशनाम परमहंस अलखबाड़ा की स्थापना की, जहाँ वे विश्वकल्याण हेतु साधनारत रहे।

उनका त्याग

- उन्होंने 1943 में 20 वर्ष की अवस्था में गुरु की खोज में घर-परिवार त्याग दिया।
- सन् 1983 में उन्होंने शिष्यों और संस्थाओं का त्याग कर, क्षेत्र संन्यास की भावना से मुंगेर छोड़ दिया और स्थापित आश्रमों या संस्थाओं से बिना कोई सहायता लिए एक परिव्राजक भिक्षुक की तरह भारत के सिद्ध तीर्थों की यात्रा पर निकल पड़े।
- उन्होंने 1990 से नौ वर्षों तक पूर्ण एकान्त में कठोर पंचाग्नि साधना की।
- 1995 में उन्होंने सबके आरोग्य, दीर्घजीवन, सफलता एवं समृद्धि के लिए दैवी कृपा के आवाहन हेतु बारह वर्ष तक चलने वाले राजसूय यज्ञ का शुभारम्भ शतचण्डी महायज्ञ के माध्यम से किया, जिसका आयोजन प्रतिवर्ष रिखिया में मार्गशीर्ष माह में होता है।
- 2007 में 'सेवा, प्रेम और दान' को अपनी मुख्य गतिविधि बनाने का आदेश देकर रिखियापीठ की स्थापना की घोषणा की।

महासमाधि

- 5 दिसम्बर 2009 की मध्यरात्रि में अपने शिष्यों की उपस्थिति में स्वामी सत्यानन्द सरस्वती महासमाधि में लीन हो गये।

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



उनका बचपन

- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती का जन्म 14 फरवरी 1960 को छत्तीसगढ़ के राजनाँदगाँव में हुआ।
- वे जिज्ञासा भरे शरारती बच्चे थे।
- उन्होंने 26 जुलाई 1964 को बिहार योग विद्यालय में प्रवेश किया और अपने गुरु स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की छत्रछाया में गुरुकुल शिक्षा प्रारंभ की।

उनके कार्य एवं उपलब्धियाँ

- उन्होंने चार वर्ष की अवस्था में अपने गुरु के सान्निध्य में आध्यात्मिक जीवन प्रारम्भ किया।
- वे दस वर्ष की अवस्था में संन्यास-परम्परा में दीक्षित हुए।
- 1970 में विदेश गये। वहाँ उन्हें आयरलैण्ड, इंग्लैण्ड एवं अन्य यूरोपीय देशों में योगाश्रमों एवं योग केन्द्रों की स्थापना का कार्य सौंपा गया।
- अगले 13 वर्षों तक यूरोप, उत्तर एवं दक्षिणी अमेरिका एवं ऑस्ट्रेलिया की यात्रा की और विदेशों में योग प्रचार के साथ-साथ विभिन्न संस्कृतियों की आवश्यकताओं का अध्ययन किया।
- उन्हें अनेक भाषाओं एवं विद्याओं में दक्षता प्राप्त है।
- 1983 में वे भारत वापस आये और बिहार योग विद्यालय में अध्यक्ष पद पर नियुक्त किये गये।
- 31 दिसम्बर 1989 की मध्यरात्रि में परमहंस परम्परा में दीक्षित हुए।
- 1993 में उन्होंने अपने गुरु के संन्यास की स्वर्ण-जयन्ती के उपलक्ष्य में एक विराट् विश्व योग सम्मेलन का आयोजन किया। इस अवसर पर परमहंस सत्यानन्द के उत्तराधिकारी के रूप में उनका अभिषेक किया गया।

- 1994 में उनके मार्गदर्शन में योग विज्ञान के उच्च अध्ययन के संस्थान बिहार योग भारती की स्थापना हुई। उन्होंने योग, तन्त्र एवं उपनिषदों पर अनेक उत्कृष्ट ग्रन्थों का प्रणयन किया है।
- पूरे विश्व में योग के प्रचार-प्रसार हेतु वे योग एवं संन्यास सत्रों का संचालन करते हैं।
- उन्होंने बालकों, युवाओं एवं महिलाओं के व्यक्तित्व विकास के लिए विभिन्न संस्थाओं–बाल योग मित्र मण्डल, बाल युवा योग मित्र मण्डल, युवा योग मित्र मण्डल एवं महिला योग मित्र मण्डल की स्थापना की।
- बाल योग मित्र मण्डल से वर्तमान में लगभग 80,000 बच्चे जुड़े हुए हैं, जिनमें से 3,000 बच्चे प्रशिक्षित योग शिक्षक के रूप में देश के कोने-कोने में बच्चों को योग प्रशिक्षण देने के कार्य में संलग्न हैं।
- 1996 में उन्होंने ऑस्ट्रेलियाई तथा 2004 में यूरोपीय सत्यानन्द योग अकादमी की स्थापना की।
- पुस्तकों के माध्यम से योग विद्या के प्रचार-प्रसार के उद्देश्य से उन्होंने सन् 2000 में 'योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट' की स्थापना की ।
- मुंगेर में संस्थागत कार्यों का कुशलतापूर्वक संचालन करते हुए योग-सन्देश को जन-जन तक पहुँचाने के लिए व्यापक रूप से देश-विदेश भ्रमण किया।
- सन् 2009 में उन्हें अपने गुरु से संन्यास जीवन का एक नया अध्याय शुरू करने का आदेश प्राप्त हुआ।
- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती अनुपम ज्ञान के साथ ही उदात्त बाल सुलभ गुणों और मृदुल विनोदी स्वभाव से विभूषित हैं। उनके गुणों के कारण जो भी व्यक्ति उनके सम्पर्क में आता है, वह मन और हृदय से उनका ही हो जाता है।

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

उनका बचपन

- स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती का जन्म चन्द्रनगर (पश्चिम बंगाल) में 24 मार्च 1953 को हुआ।

- उन्होंने दिल्ली विश्वविद्यालय से स्नातक की डिग्री प्राप्त की।



उनके कार्य एवं उपलब्धियाँ

- स्नातक की डिग्री प्राप्त करने के बाद उन्होंने एयर इण्डिया की सेवा प्रारम्भ की तथा सारे विश्व में दूर-दूर तक यात्राएँ कीं।
- सन् 1975 में अपने गुरु स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के मार्गदर्शन एवं दिशा निर्देशों से उन्हें संन्यास ग्रहण करने की प्रेरणा मिली।
- 1981 से वे अपने गुरु के साथ लगातार देश और विदेश की यात्रा करती रहीं।
- उनकी योग एवं तन्त्र परम्परा में एवं आधुनिक विज्ञान एवं दर्शनों में गहरी पैठ है।
- वे अपने गुरु की शिक्षाओं के सम्प्रेषण के लिए एक प्रभावशाली माध्यम बनी हुई हैं।
- उन्हीं के प्रयासों से देवघर स्थित रिखियाधाम में शिवानन्द मठ की स्थापना हुई और उन्हीं के प्रभावी मागदर्शन में वहाँ मठ के कार्यकलापों का संचालन होता है। वे रिखिया पंचायत के कमजोर, असुविधाग्रस्त एवं उपेक्षित वर्ग के सभी व्यक्तियों के उत्थान के लिए अथक प्रयास करती रहती हैं।
- सन् 2004 में उन्होंने स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की प्रेरणा से निर्धनों की सहायता और उन्हें शिक्षा एवं चिकित्सा सेवा उपलब्ध कराने के लिए शिवानन्द आश्रम की स्थापना की।
- उन्होंने रिखिया गाँव के निवासियों की कन्याओं के लिए कीर्तन-भजन, रामायण पाठ, अंग्रेजी एवं कम्प्यूटर के प्रशिक्षण की व्यवस्था की, जिसमें लगभग 600 से अधिक ग्रामीण कन्याएँ भाग लेती हैं।
- उन्होंने कई पुस्तकों की भी रचना की है, जिनके नाम हैं—गुरु-शिष्य सम्बन्ध, कर्म संन्यास, तत्त्वशुद्धि, विज्ञान भैरव तंत्र और सौन्दर्य लहरी।

उनका त्याग

- दिल्ली से स्नातक की डिग्री प्राप्त करने के बाद उन्होंने एयर इण्डिया में सेवा प्रारम्भ की और इसी कार्यकाल के दौरान उनकी मुलाकात स्वामी सत्यानन्द सरस्वती से हुई। उन्हें अपने गुरु के रूप में मानकर उन्होंने एयर इण्डिया की नौकरी छोड़ दी और संन्यास लेकर गुरु के मिशन के लिए अपना जीवन समर्पित कर दिया।

अंतर्राष्ट्रीय योग मित्र मण्डल

परिचय

- अंतर्राष्ट्रीय योग मित्र मण्डल की स्थापना योग संस्कृति को विश्वव्यापी बनाने के उद्‌देश्य से की गयी। यह संस्था सुव्यवस्थित योग प्रशिक्षण कार्यक्रम एवं मार्गदर्शन उपलब्ध कराती है और सभी सम्बद्ध योग शिक्षकों, केन्द्रों एवं आश्रमों के लिए शिक्षा के स्तर का निर्धारण करती है।

स्थापना एवं संस्थापक

- अंतर्राष्ट्रीय योग मित्र मण्डल की स्थापना सन् 1956 में राजनाँदगाँव में की गयी।
- इसके संस्थापक स्वामी सत्यानन्द सरस्वती थे।
- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती इस संस्था के परमाचार्य हैं।

कार्य

- 'योग गाँव की ओर' योग प्रशिक्षण कार्यक्रमों की शृंखला के अंतर्गत योग मित्र मण्डल बिहार के अनेक गाँवों में योग का प्रशिक्षण उपलब्ध करा रहा है। इस योजना के अंतर्गत गाँवों में योग के प्रति जागृति लाने के लिए एक-एक सप्ताह के योग शिविर लगाये जाते हैं और ग्रामीणों को उनके लिए उपयोगी योगाभ्यास के साथ भजन-कीर्तन का प्रशिक्षण भी दिया जाता है।
- योग मित्र मण्डल द्वारा स्थानीय नागरिकों के सहयोग से विभिन्न नगरों में योग समागमों तथा योग सम्मेलनों का आयोजन किया जाता है, जिसमें

योग एवं अध्यात्म पर चर्चा के साथ-साथ योग की व्यावहारिक कक्षायें भी संचालित की जाती हैं।

उपलब्धियाँ

- अंतर्राष्ट्रीय योग मित्र मंडल द्वारा 1993 में विश्व योग सम्मेलन का आयोजन किया गया और इस अवसर पर इस संस्था का एक घोषणा पत्र भी जारी किया गया।



बिहार योग विद्यालय

- बिहार योग विद्यालय स्वामी सत्यानन्द द्वारा प्रेरित एवं स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के मार्गदर्शन में आयोजित किये जा रहे योग कार्यक्रमों का मुख्य केन्द्र तथा अन्तर्राष्ट्रीय योग मित्र मण्डल का मुख्यालय है।
- यह एक शैक्षणिक संस्था है। इस संस्था की स्थापना सन् 1963 में की गयी।
- इस संस्था के संस्थापक स्वामी सत्यानन्द सरस्वती थे, जिन्होंने इसकी स्थापना उत्तरवाहिनी गंगा के किनारे मुंगेर (बिहार) में की।
- विश्व मानवता को योग परम्परा से अवगत कराना इसका प्रयोजन है।
- जनसमुदाय को योग की प्राचीन अपितु वैज्ञानिक और व्यावहारिक पद्धति की शिक्षा देना।
- वर्ष भर स्वास्थ्य रक्षा सत्र, योग साधना सत्र, क्रिया योग सत्र, योग साधना शिविर तथा अन्य विशेष सत्र आयोजित किये जाते हैं। इसके अतिरिक्त सम्मेलनों, गोष्ठियों तथा व्याख्यानों के माध्यम से देश-देशान्तर में योग का प्रचार किया जाता है।
- सरकार के अनुरोध पर बिहार एवं झारखंड की जेलों में योग प्रशिक्षण कार्यक्रम तथा रेल अधिकारियों, खेल आयोजकों, व्यावसायिक संस्थानों और सेना की टुकड़ियों के लिए भी आवश्यकतानुसार योग प्रशिक्षण कार्यक्रम इस संस्था के द्वारा संचालित किया जाता है।
- इसकी विशेष उपलब्धि विशिष्ट संन्यास पद्धति है। महिलाओं एवं विदेशियों को संन्यास में दीक्षित करने के कारण यह एक ख्याति प्राप्त संस्था है।



बिहार योग भारती

परिचय

मनुष्य को सुसंस्कृत बनाने एवं योग विज्ञान के उच्च अध्ययन हेतु बिहार योग भारती योग विश्वविद्यालय, मुंगेर में अवस्थित है। यह स्वामी शिवानन्द एवं स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के स्वप्न का साकार रूप है। यहाँ की दिनचर्या और शिक्षण पद्धति अपने आप में अनोखी और अनूठी है। यहाँ संतों एवं ऋषि-मनीषियों की जीवनचर्या का अनुसरण होता है। स्वामी शिवानन्द सरस्वती के अनुसार 'अपरा' और 'परा' विद्या का योग ही जीवन में शिक्षा का आधार है और यह तथ्य इस विश्वविद्यालय की शिक्षा पद्धति में समाहित है।

स्थापना

बिहार योग भारती की स्थापना योग विज्ञान के उच्च अध्ययन हेतु स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा सन् 1994 में एक शैक्षणिक एवं दातव्य संस्था के रूप में की गई। बिहार योग भारती योग शिक्षण के लिए पूर्णत: समर्पित विश्व की प्रथम मान्यता प्राप्त संस्था है।

कार्य

वर्तमान में बिहार योग भारती अपने गुरुकुल वातावरण में चातुर्मासिक आवासीय सत्रों का आयोजन करता है ताकि योग शिक्षण के साथ-साथ विद्यार्थी को मानवता के प्रति सेवा, समर्पण और करुणा की शिक्षा भी मिले। इन सत्रों में योग की विभिन्न शाखाओं जैसे, कर्मयोग, हठयोग, भक्तियोग, राजयोग, ज्ञानयोग, आदि की मूलभूत समन्वित शिक्षा दी जाती है।

उद्देश्य

बिहार योग भारती का मुख्य उद्देश्य है—योग दर्शन, योग मनोविज्ञान, व्यावहारिक योग विज्ञान एवं योग पर्यावरण विज्ञान विभाग के माध्यम से आज की आवश्यकता के अनुसार पूर्ण वैज्ञानिक ढंग से योग शिक्षण एवं प्रशिक्षण देना।

उपलब्धियाँ

योग अध्ययन के क्षेत्र में सर्टिफिकेट, डिप्लोमा तथा डिग्री प्रदान करने वाली अपने तरह की पहली संस्था है। इसमें देश-विदेश से छात्र-छात्राएँ आते और अध्ययन करते हैं। प्रायोगिक कक्षाओं, व्याख्यानों, विभागीय कर्मयोग, कीर्तन एवं सत्संग के संतुलित कार्यक्रम द्वारा आश्रम जीवन एवं शैक्षणिक पाठ्यक्रम का सुंदर समन्वय है।



शिवानन्द मठ

परिचय

यह एक सामाजिक एवं दातव्य संस्था है जिसकी स्थापना स्वामी शिवानन्द सरस्वती की स्मृति में की गई। इसका मुख्यालय वर्तमान में झारखण्ड राज्य के देवघर जिले के रिखिया ग्राम में है।

स्थापना एवं संस्थापक

- इसकी स्थापना सन् 1984 में स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा अपने गुरु की स्मृति में की गई।
- परमहंस निरंजनानन्द इस संस्था के प्रधान संरक्षक हैं।

उद्देश्य एवं लक्ष्य

- इस संस्था का लक्ष्य सेवा, प्रेम, करुणा और स्नेह के द्वारा समाज के शोषित, पीड़ित एवं पिछड़े वर्गों, विशेषकर ग्रामीण समुदाय के विकास एवं उत्थान के लिए आवश्यक सुविधाएँ उपलब्ध कराना है।

कार्य

- नि:शुल्क छात्रवृत्तियों, पाठ्यपुस्तकों, कपड़े, पालतू पशुओं एवं खाद्य सामग्रियों का वितरण, प्राकृतिक आपदाओं से प्रभावित क्षेत्रों में गरीब लोगों के बीच अन्न-वस्त्र का वितरण करना।

- नलकूपों की खुदाई, जरूरतमन्दों के लिए आवासों का निर्माण, किसानों को उत्तम श्रेणी के बीजों का वितरण तथा उनके खेतों की जुताई एवं सिंचाई के कार्यों में सहायता पहुँचाना।
- बेरोजगारों को रोजगार के साधनों, जैसे, ठेला, रिक्शा, सिलाई मशीन, ऑटो रिक्शा आदि का वितरण करना एवं वृद्ध लोगों को वृद्धावस्था स्टाइपेंड, विधवाओं के उत्थान हेतु उनके पुनर्वास एवं शिक्षा की व्यवस्था करना।

उपलब्धियाँ

- स्थानीय ग्रामीणों को प्रतिदिन नि:शुल्क चिकित्सा उपलब्ध कराने के लिए अमरवा गाँव में 'अमृत कलश' नामक तीन मंजिले अस्पताल का निर्माण किया गया।
- शिवानन्द मठ की गतिविधियों के संचालन हेतु निर्मित तीन मंजिला त्रिभुवन कार्यालय का निर्माण किया गया तथा गाँव के लोगों को विश्व की घटनाओं से अवगत कराने के लिए 'सेटेलाइट डिश' भी लगाया गया।
- पचास गाँवों के लगभग 27,000 परिवारों का पालन-पोषण इस संस्था के द्वारा होता है।
- 2001 में भुज में आये भीषण भूकम्प से प्रभावित उन बच्चों के लिए शिवानन्द मठ द्वारा भुज में बालकाश्रम का निर्माण किया गया जो अपने माता-पिता तथा घर-बार खो चुके हैं।



शिवानन्द आश्रम

परिचय/उद्देश्य

शिवानंद आश्रम एक सामाजिक एवं दातव्य संस्था है जिसका लक्ष्य योग विज्ञान एवं संस्कृति के माध्यम से मानव की आध्यात्मिक आवश्यकताओं की पूर्त्ति के लिए आध्यात्मिक प्रशिक्षण एवं ज्ञान उपलब्ध कराकर श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती एवं श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के दर्शन का प्रचार करना है, जिससे मानव जाति के नैतिक एवं आध्यात्मिक कल्याण का कार्य जाति, धर्म एवं सम्प्रदाय के भेदभाव के बिना आगे बढ़ सके।

स्थापना

शिवानन्द आश्रम की स्थापना परमहंस सत्यानंद की प्रेरणा से स्वामी सत्यसंगानन्द द्वारा सन् 2004 में की गयी। परमहंस निरंजनानन्द इस संस्था के प्रधान संरक्षक हैं। इसका मुख्यालय मुंगेर (बिहार) में स्थित है।

कार्य

वर्तमान में संस्था की गतिविधियों का केन्द्र देवघर (झारखण्ड) क्षेत्र है, क्योंकि इस क्षेत्र के ग्रामीण बहुत गरीब एवं अभावग्रस्त हैं। इस संस्था के कार्य हैं–गरीबों एवं बीमारों की सहायता करना, उन्हें शिक्षा एवं चिकित्सा उपलब्ध कराना।

उपलब्धियाँ

वर्तमान में शिवानन्द आश्रम में रिखिया पंचायत की लगभग 500 कन्याओं एवं 500 बटुकों को कीर्तन, भजन, रामायण पाठ, अंग्रेजी तथा कम्प्यूटर का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। इस प्रकार ये बच्चे भारत की गौरवशाली संस्कृति के साथ-साथ आधुनिक शिक्षा प्राप्त कर एक उन्नत समाज की रूपरेखा तैयार कर रहे हैं। संस्था को हाल ही में अमरवा, रिखिया में स्थित एक तिमंजिला इमारत की लीज पर्यटन विभाग, राँची से प्राप्त हुई है। इस इमारत में उन तीर्थ यात्रियों के आवास की व्यवस्था की जाएगी, जो स्वामी शिवानन्द एवं परमहंस सत्यानन्द द्वारा अनुमोदित जीवन-पद्धति का अनुभव प्राप्त करने और साथ ही इस क्षेत्र के जरूरतमन्द एवं अभावग्रस्त लोगों की निःस्वार्थ सेवा के लिए यहाँ आते हैं।



योग रिसर्च फाउण्डेशन

परिचय/उद्देश्य

इस शोध संस्थान का उद्देश्य वैज्ञानिक ढाँचे के अंतर्गत योग का सही मूल्यांकन प्रस्तुत करना तथा मानव के भावी विकास के संदर्भ में इसे एक आवश्यक विज्ञान के रूप में प्रतिष्ठित करना है।

स्थापना

इस वैज्ञानिक अनुसंधान संस्थान की स्थापना परमहंस सत्यानंद द्वारा मुंगेर में सन् 1984 ई. में की गई। परमहंस निरंजनानंद इस संस्था के प्रधान संरक्षक हैं।

कार्य

स्वास्थ्य के क्षेत्र में योगानुसंधान से सम्बद्ध देश-विदेश के सौ से भी अधिक चिकित्सा शास्त्रियों की एक संगोष्ठी का आयोजन मुंगेर में वर्ष 1988 तथा 1989 में किया गया। वर्तमान में जिन अनुसंधान योजनाओं पर कार्य चल रहा है वे मुख्य रूप से हैं – योग के विभिन्न अभ्यासों – आसनों, प्राणायाम, प्रत्याहार और षटकर्मों के प्रभाव के अध्ययन के लिए आधारभूत शोध कार्यक्रम; मधुमेह और कोलस्ट्रॉल के नियंत्रण के लिए लगातार चलने वाली शोध परियोजना; जीवन के प्रति दृष्टिकोण को परिवर्तित करने में यम और नियम की भूमिका; विद्यालय के बच्चों के सर्वांगीण विकास – शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और बौद्धिक विकास पर योगाभ्यास का प्रभाव; किशोरावस्था में योगाभ्यास के प्रभाव।

योग रिसर्च फाउण्डेशन की भविष्य योजनाएँ हैं – शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य एवं आध्यात्मिक उन्नति के लिए योग के कम प्रचलित पक्षों पर साहित्यिक, शास्त्रीय, चिकित्सात्मक एवं वैज्ञानिक अनुसंधान।

उपलब्धियाँ

अब तक प्राप्त परिणामों के आधार पर यह स्पष्ट हुआ है कि योग के अभ्यास बच्चों की स्मृति के विकास में सहायक होते हैं और अगर आहार नियंत्रण के साथ योग को अपनी दिनचर्या का अनिवार्य अंग बना लिया जाये तो मधुमेह को नियंत्रित किया जा सकता है और उसका पूर्ण निवारण भी संभव है।



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

परिचय/उद्देश्य

शाश्वत योग विद्या, जीवन-पद्धति एवं योगाभ्यासों के माध्यम से मानवता के उत्थान हेतु मुख्यत: योग दर्शन, मनोविज्ञान एवं व्यावहारिक योग विज्ञान पर

पुस्तकें, शोध सामग्री, अभ्यास पुस्तकें एवं सुविख्यात आध्यात्मिक प्रणेताओं एवं लेखकों की प्रेरक शिक्षाओं का प्रकाशन और उन्हें सर्वसाधारण तक पहुँचाना इस संस्था का उद्देश्य है।

स्थापना

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट की स्थापना परमहंस निरंजनानन्द द्वारा सन् 2000 में की गयी।

कार्य

यह संस्थान राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पुस्तकों, पत्रिकाओं, श्रव्यदृश्य कैसेटों और मल्टीमीडिया के माध्यम से योग एवं तत्सम्बन्धी ज्ञान, जैसे, मनोविज्ञान (प्राच्य एवं आधुनिक), पर्यावरण विज्ञान, योग चिकित्सा, वेद, उपनिषद्, तन्त्र, दर्शनों (पूर्वी एवं पश्चिमी), रहस्यवाद एवं आध्यात्मिकता के प्रचार-प्रसार हेतु समर्पित है।



श्री पंचदशनाम परमहंस अलखबाड़ा

परिचय/उद्देश्य

इस संस्था का उद्देश्य संन्यास की उच्चतम परम्पराओं–वैराग्य, त्याग और तपस्या को बनाये रखना तथा उनका प्रसार करना है। इसकी जीवनशैली वैदिक युग में ऋषि-मुनियों द्वारा अपनायी गयी तपोवन शैली पर आधारित है। अलखबाड़ा में केवल संन्यासी, वैरागी, तपस्वी और परमहंस प्रवेश पा सकते हैं।

स्थापना

इसकी स्थापना परमहंस सत्यानन्द जी ने सन् 1990 में झारखण्ड राज्य के देवघर जिले के रिखिया गाँव में की।

कार्य

अलखबाड़ा में योग शिक्षण जैसा कोई कार्यक्रम संचालित नहीं किया जाता है और न ही किसी धर्म या धार्मिक अवधारणाओं पर प्रवचन ही दिया जाता है। अलखबाड़ा के लिए निर्देशित साधना, तपस्या, स्वाध्याय एवं आत्मचिन्तन वैदिक परम्परा पर आधारित है।

स्वामी सत्यानंद जी यहाँ निरंतर पंचाग्नि साधना एवं अन्य साधनाओं में लीन रहे एवं भावी परमहंसों के लिए इस महान् परम्परा को कायम रखने का मार्ग प्रशस्त किया।

उपलब्धि

वर्ष 1990 में स्वामी सत्यानंद जी ने 12 वर्षों की कठिन एवं श्रमसाध्य पंचाग्नि साधना शुरू की थी। इसके पूर्ण होने पर अगले बारह वर्षों तक राजसूय यज्ञ के आयोजन का संकल्प उन्होंने लिया। इस क्रम में प्रतिवर्ष मार्गशीर्ष माह में शतचण्डी महायज्ञ का आयोजन किया जाता है। इस यज्ञ में भारत के सभी प्रांतों और विश्व के सभी भागों से हजारों की संख्या में भक्तगण आते हैं। यज्ञ की पूरी अवधि तक पड़ोस के गाँवों में हजारों परिवारों को प्रसाद स्वरूप वितरण के लिए ऊनी कम्बल, गरम ऊनी कपड़े, अन्न, बर्तन, कपड़े, कृषि औजार तथा घरेलू उपयोग की अन्य सामग्रियाँ वितरित की जाती हैं।



बाल योग मित्र मण्डल

परिचय

बाल योग मित्र मण्डल का गठन बच्चों को संस्कारित करने एवं स्वावलम्बी बनाने हेतु किया गया। इस संस्था की शुरूआत सात स्कूली बच्चों के साथ हुई। इस संस्था के सभी कार्यक्रम एवं प्रशिक्षण शैली स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा निर्धारित की गयी है। इसमें मुख्य रूप से उन विधियों का समावेश किया गया है, जिनका प्रयोग उनके गुरु स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने उन पर किया था। इस संस्था का मूल मंत्र है, 'बच्चों के द्वारा बच्चों की योग शिक्षा।'

स्थापना

बाल योग मित्र मण्डल की स्थापना स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा वर्ष 1995 में मुंगेर में की गयी। इसका मुख्यालय मुंगेर में है तथा यहीं से इसकी सभी गतिविधियों का समायोजन एवं नियंत्रण बच्चों के द्वारा किया जाता है।

कार्यक्रम

बाल योग मित्र मण्डल के सभी शैक्षणिक, प्रशासनिक, सांस्कृतिक एवं संगठनात्मक क्रियाकलापों का संचालन बच्चे स्वयं करते हैं। बच्चों के लिए यहाँ के क्रियाकलापों को दो अलग-अलग समूहों में बाँटा गया है—

1. साप्ताहिक कार्यक्रम
2. विशेष कार्यक्रम

साप्ताहिक कार्यक्रम—इस कार्यक्रम के अंतर्गत बच्चों के व्यक्तित्व-विकास के लिए प्रत्येक रविवार को आसन, कीर्तन, मंत्रोच्चारण, अंग्रेजी एवं कराटे आदि की कक्षाएँ चलायी जाती हैं। इन कक्षाओं का संचालन सफलतापूर्वक बच्चे स्वयं करते हैं तथा अलग-अलग समूहों के अंतर्गत अलग-अलग परिषदों का क्रियान्वयन भी बच्चे स्वयं करते हैं।

विशेष कार्यक्रम—इस कार्यक्रम के अंतर्गत व्यक्तित्व के उन्मुखीकरण के लिए विभिन्न कार्यशालाओं का आयोजन विशेष रूप से किया जाता है। ये कार्यक्रम उन दिनों चलाये जाते हैं जब बच्चों के विद्यालयों में अवकाश होता है। मुख्यत: ग्रीष्म ऋतु में बच्चों के व्यक्तित्व-विकास हेतु बहुत-सी कार्यशालाएँ आयोजित की जाती हैं, जिनकी योजना बच्चे स्वयं बनाते हैं एवं संचालन भी स्वयं करते हैं।

इसके साथ ही गंगादर्शन में आयोजित होने वाले निर्धारित एवं विशेष कार्यक्रमों में भी बच्चे भाग लेते हैं। इन कार्यक्रमों में बच्चों की विशेष भूमिका रहती है और सभी बच्चे अपनी अलग-अलग भूमिकाओं में सेवारत रहते हैं।

उपलब्धियाँ

सात बच्चों से शुरू हुई यह छोटे-से पौधे जैसी संस्था आज एक विशाल वृक्ष के रूप में सामने आयी है। बाल योग मित्र मण्डल की योग पुष्प-वाटिका में वर्ष 2005 तक 4,600 बाल योग प्रशिक्षक एवं पूरे भारत वर्ष में 1,12,376 योग शिक्षित बच्चे हैं।

बच्चों की सबसे बड़ी उपलब्धि है, 14 फरवरी को 'बाल योग दिवस' के रूप में मनाया जाना। दूसरी बड़ी उपलब्धि बाल योग मित्र मण्डल को तब मिली जब बच्चों के आग्रह पर भारत के राष्ट्रपति महामहिम ए.पी.जे. अब्दुल कलाम 14 फरवरी 2004 को मुंगेर जैसे छोटे शहर में बच्चों के कार्यक्रम, 'प्रथम बाल योग दिवस' में भाग लेने आये और बच्चों का उत्साहवर्धन करने के साथ उन्हें जीवन में सदैव अग्रसर रहने के लिए प्रेरित किया।

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने रिखियाधाम, देवघर में 5 अप्रैल 1996 को इस संस्था के विषय में कहा था, 'मैं इसके विषय में जानता हूँ, अच्छा काम है, होगा ही।'

बच्चों को स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा एक ध्येय वाक्य आशीर्वादस्वरूप मिला है, जो उन्हें 'संस्कार, स्वावलम्बन एवं राष्ट्र संस्कृति प्रेम' की प्रेरणा देता है। स्वामीजी कहते हैं, 'ये बच्चे भारत के राजदूत बनकर समाज और परिवार का उत्थान करेंगे।'

(अ) बिहार योग – कक्षा के पहले एवं कक्षा के बाद

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के उद्घोष के बाद बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों द्वारा विद्यालयों में कक्षाओं के प्रारंभ होने के पूर्व एवं बाद में शरीर एवं मन को स्फूर्ति एवं ताजगी प्रदान करने तथा पढ़ाई पर मन को एकाग्र करने हेतु निर्धारित आसनों, प्राणायामों एवं मन्त्रों का अभ्यास कराया जाता है। इसमें विद्यालय के वे छात्र, जो बाल योग मित्र मण्डल के सक्रिय सदस्य होते हैं, अपने शिक्षकों की अनुमति एवं सहयोग से अपने सभी सहपाठियों एवं मित्रों को इन आसनों एवं प्राणायामों का अभ्यास कराते हैं, जिससे वे अपने पाठ्यक्रमों को अधिक ग्रहणशील होकर सीखते हैं। स्वामीजी की इस तकनीक से बच्चे अपनी पूरी क्षमता पाठ्य-पुस्तकों को पढ़ने में लगाते हैं और उसे कुछ ही समय में अच्छी तरह समझ कर याद रख सकते हैं। इस पद्धति का लाभ बच्चों को सबसे अधिक तब मिलता है, जब वे किसी भी विषय-वस्तु को एक बार पढ़कर समझ लेते हैं एवं वह पाठ उनकी स्मृति में चला जाता है, जिससे बच्चों का बहुत समय एक ही पाठ्य-पुस्तक में नहीं लगता और वे निरंतर कई अन्य क्षेत्रों एवं विद्याओं में कुशलता एवं प्रवीणता प्राप्त करने में सक्षम हो पाते हैं।

(ब) बिहार योग – गुरुआलय से विद्यालय तक

'योग गुरुआलय से विद्यालय तक', यह स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा दिया गया ध्येय वाक्य है। इसके अंतर्गत बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे विभिन्न विद्यालयों में जाकर बालोपयोगी यौगिक कक्षाओं का संचालन स्वयं करते हैं। एक निर्धारित योजना एवं संपर्क अभियान के अंतर्गत ये बच्चे मुंगेर, बरियारपुर, जमालपुर एवं आस-पास के क्षेत्रों के विद्यालयों में जाते हैं। विद्यालयों में जाकर उनके प्रधानाध्यापकों, आचार्यों एवं मुख्य व्यवस्थापकों से विनम्रतापूर्वक योगाभ्यास की कक्षाओं का संचालन करने हेतु आग्रह करते हैं तथा अनुमति प्राप्त होने के बाद विद्यालयों की कक्षाओं के पूर्व वहाँ योग की कक्षाओं का संचालन स्वयं करते हैं। निर्धारित समय-सीमा, अनुशासन एवं सभी व्यवस्थाओं को ध्यान में रखते हुए, बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों द्वारा इन यौगिक कक्षाओं का संचालन वहाँ के शिक्षक प्रतिनिधि एवं केन्द्र के द्वारा निर्धारित अभिभावक प्रतिनिधि की उपस्थिति में एक समय पर प्रारंभ किया जाता है, जिसमें बच्चों को आसनों के प्रारम्भिक अभ्यास, प्राणायाम, यौगिक खेल, शान्तिपाठ एवं भजन-कीर्तन सिखाये जाते हैं। प्रत्येक कक्षा समाप्ति के पश्चात् सभी बच्चे अपने-अपने विद्यालयों की रिपोर्ट केन्द्रीय प्रतिनिधि को देते हैं।

गुरुआलय से विद्यालय की योजना के तहत योगाभ्यास की कक्षाओं में भाग लेने वाले बच्चों के लिए यह उनके बाल योग मित्र मण्डल से जुड़ने का एक सरल माध्यम भी है, जिसमें चयनित बच्चों के साक्षात्कार एवं व्यावहारिक जाँच के पश्चात् उन्हें बाल योग मित्र मण्डल की सदस्यता दी जा सकती है।

(स) बिहार योग–आश्रम के प्रांगण से घर के छत आंगन तक

बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने अंतर्राष्ट्रीय योग मित्र मण्डल की तर्ज पर एक नगर आन्दोलन किया, जिसका उद्‌देश्य योग को आश्रम के प्रांगण से निकालकर प्रत्येक घर के बच्चों तक पहुँचाना है। अपनी निर्धारित योजनाओं की शुरुआत सर्वप्रथम बच्चों ने स्वयं अपने तथा आस-पास के घरों से की। इस कार्य हेतु बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे वार्ड एवं मुहल्ले के स्तर पर एक समूह बनाकर अपने एवं आस-पास के घरों के बच्चों तथा साथियों को पंजीकृत करते हैं। सारी व्यवस्था तथा प्रशिक्षण का दायित्व भी बच्चों पर

ही होता है, जिसमें उन्हें अपने अभिभावकों का भी पूर्ण सहयोग मिलता है। बच्चों की संख्या, स्थान एवं अन्य सभी आवश्यक जानकारियों के पश्चात् बाल योग मित्र मण्डल से एक शिक्षक को, जो योग प्रचारक या अनुदेशक होता है, उन केन्द्रों में कक्षा के लिए नियुक्त किया जाता है, जो उन बच्चों के सहयोग से योग शिविर का संचालन बड़े आंगनों एवं मुहल्ले की बड़ी छतों पर सफलतापूर्वक करता है। ये कार्यक्रम एक निश्चित अवधि में, निश्चित समय पर पूरे नगर तथा आस-पास के गाँवों में एक साथ संचालित किए जाते हैं तथा पूरे नगर को अलग-अलग जोन में बाँटकर संस्था के केन्द्रीय संयोजन में सभी कक्षाओं का संचालन किया जाता है। कक्षा समाप्ति के बाद सभी अलग-अलग शिविरों के बच्चों को एक साथ एक समय पर सामूहिक समापन हेतु गंगादर्शन में बुलाया जाता है। बाल योग मित्र मण्डल में प्रवेश इन शिविरों के माध्यम से भी लिया जाता है।

(द) बृहत् बाल योग परिचय सत्र

बाल योग मित्र मण्डल नये बच्चों को योग के व्यावहारिक पक्ष से परिचित कराने हेतु स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के मार्गदर्शन एवं आशीर्वाद तथा अपने अभिभावकों, शिक्षकों एवं स्थानीय योग मित्र मण्डल के सहयोग से प्रत्येक वर्ष एक विशाल बाल योग परिचय सत्र का आयोजन करता है। इस बृहत् योग परिचय सत्र का आयोजन एवं संचालन स्थानीय पोलो मैदान में बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे स्वयं करते हैं। यह नये बच्चों की सुविधानुसार मुख्य रूप से विद्यालयों के ग्रीष्मावकाश के दौरान किया जाता है। इसका आयोजन वर्ष 1997 से होता आ रहा है, जिसमें प्रत्येक वर्ष 4,000 से अधिक बच्चे भाग लेते हैं।

इस सत्र के बच्चों का चयन जन-संपर्क अभियान द्वारा बच्चे स्वयं एवं विद्यालय के स्तर से करते हैं। सहज एवं सरल तरीके से बच्चे स्वयं इतने विशाल समूह के आने, बैठने, साइकिल रखने, इत्यादि की व्यवस्था स्वयं करते हैं। इस परिचय सत्र में बच्चों के लिए प्रारंभिक आसन, प्राणायाम, योगनिद्रा तथा यौगिक खेलों का समावेश रहता है, जिसका संचालन एवं प्रदर्शन बच्चे स्वयं करते हैं। सभी व्यवस्थात्मक दायित्वों का निर्वाह भी बच्चे स्वयं करते हैं। प्रतिदिन कक्षा का प्रारंभ एवं समापन कीर्तन परिषद् के मनमोहक एवं आनंददायक कीर्तनों द्वारा होता है। सामान्यत: इस सत्र का

आयोजन 4 या 5 दिनों तक होता है। इस सत्र का आयोजन केवल मुंगेर में होता है। यह भी बाल योग मित्र मण्डल में प्रवेश का एक माध्यम है।

कार्य की दृष्टि से बाल योग मित्र मण्डल को पाँच समूहों में विभक्त किया गया है–

1. योग जिज्ञासु समूह
2. योग प्रशिक्षण समूह
3. व्यक्तित्व विकास समूह
4. शोध-सहभागिता समूह
5. अभिभावक-शिक्षक समूह

योग जिज्ञासु समूह

इस समूह के अंतर्गत सप्तदिवसीय बाल योग परिचय सत्र, मुंगेर एवं भारतवर्ष के विभिन्न स्थानों में लोगों के अनुरोध पर मुंगेर के प्रशिक्षित बच्चों द्वारा संचालित किये जाते हैं। इन सत्रों में बालोपयोगी आसन, प्राणायाम, योगनिद्रा या लघु शिथिलीकरण तथा यौगिक खेलों की शिक्षा सरल एवं सहज ढंग से दी जाती है। इस समूह के अंतर्गत वैसे बच्चों को योग की शिक्षा दी जाती है, जो योग से परिचित तो होते हैं, परन्तु उसका व्यावहारिक अनुभव उन्हें नहीं होता है। इन सत्रों का क्रियान्वयन ऊपर वर्णित योजनाओं की तरह ही होता है।

योग प्रशिक्षण समूह

यह समूह बाल योग मित्र मण्डल की रीढ़ है, इस समूह के लिए बच्चों का चयन योग जिज्ञासु समूह से किया जाता है। 'शिक्षण कौशल' विकसित कर विभिन्न संगठनात्मक, शैक्षणिक, सांस्कृतिक एवं प्रशासनिक क्रियाकलापों का संचालन इस समूह की विशेषता है। इस समूह के बच्चे अपने पूरी लगन एवं कड़ी मेहनत द्वारा योग जिज्ञासु बच्चों को योग सिखाने हेतु विभिन्न क्रियाकलापों का संचालन जोन स्तर पर एवं विद्यालय स्तर पर करते हैं। इस समूह के प्रशिक्षण के आठ सोपान हैं, जिसमें एक सोपान से दूसरे सोपान हेतु प्रशिक्षण में बच्चे छः महीने बाद ही जा सकते हैं। ये आठ सोपान निम्नलिखित हैं–

- प्रदर्शक I एवं II
- अनुदेशक I एवं II
- प्रचारक I, II, III एवं IV

प्रदर्शक–बाल योग मित्र मण्डल के अष्ट सोपानीय प्रशिक्षण के आधार पर प्रदर्शकों को प्रथम एवं द्वितीय सोपान के अंतर्गत रखा गया है। इसमें कक्षा के उपरांत, उत्तीर्ण बच्चों को बाल योग प्रदर्शक की उपाधि दी जाती है। इस समूह के बच्चों के अंदर निम्नलिखित योग्यतायें होनी चाहिए–

- योग कौशल को समझकर चुने हुए अभ्यासों के प्रदर्शन की योग्यता
- भारतीय परम्परा के प्रथम दीक्षा-संस्कार द्वारा प्रदत्त उद्यमों को समझने की क्षमता
- बिहार योग परम्परा के क्रमबद्ध अध्ययन से परिचय
- कक्षा के प्रारम्भ और समाप्ति पर शांति-पाठ के संचालन की योग्यता
- सही श्वसन विधियों एवं उससे शरीर में होने वाले परिवर्तनों की जानकारी
- शान्तिपाठ तथा गायत्री मंत्र के अर्थ एवं पृष्ठभूमि का परिचय
- यम और नियम की सजगता
- निर्धारित अभ्यासों के लाभ, सीमा एवं उद्‌देश्यों की जानकारी
- भजन एवं कीर्तन दुहराने की योग्यता

अनुदेशक–बाल योग मित्र मण्डल की प्रशिक्षण शैली की दूसरी सीढ़ी के अंतर्गत अनुदेशक आते हैं। इसके अन्तर्गत तीसरे एवं चौथे सोपान आते हैं। प्रदर्शक की कक्षा में उत्तीर्ण होने के पश्चात् अनुदेशक का प्रशिक्षण होता है। एक प्रदर्शक की सभी योग्यताओं के साथ-साथ इनमें निम्नलिखित योग्यतायें होनी चाहिए–

- अभ्यासों की समझ एवं प्रभाव की जानकारी तथा स्वयं के अनुभव द्वारा एक अभ्यास की तुलना दूसरे अभ्यासों से करने की योग्यता
- हर आसन के विपरीत एवं पूरक अभ्यासों की समझ
- अभ्यासों की आधारभूत संरचना की समझ के साथ-साथ उसके मुख्य बिन्दुओं पर पकड़
- स्वयं को सजगता एवं व्यक्तिगत अनुभव हेतु प्रेरित करने की योग्यता
- शरीर एवं श्वास के प्रति सजगता के साथ आसनों की विधि का ज्ञान
- अंत:स्रावी ग्रंथियों के कार्य एवं संरचना के प्रति सजगता
- बाल योग अनुदेशक को मुख्यत: पाठ्‌यक्रम में निर्धारित अभ्यासों के सामान्य लाभ, सामूहिक लाभ एवं सीमाओं की जानकारी तथा उनके प्रदर्शन एवं निर्देशन की योग्यता होनी चाहिए। साथ-ही-साथ उनमें प्रदर्शक I एवं II के कक्षा संचालन की योग्यता होनी चाहिए
- भजन-कीर्तन के साथ-साथ गीता-पाठ एवं रामायण पाठ की योग्यता

प्रचारक–बाल योग प्रचारक होना, बाल योग मित्र मण्डल के अष्ट सोपानीय प्रशिक्षण पाठ्यक्रम की मंजिल है। इसके अंतर्गत चार सोपान आते हैं। यहाँ तक पहुँचने के लिए बच्चों को पीछे की चार सीढ़ियों को पार करते-करते कम-से-कम 3 वर्षों का समय लगता है। तब वे प्रचारक के प्रथम सोपान की कक्षा में भाग ले सकते हैं। बाल योग प्रचारक के अंदर प्रदर्शकों तथा अनुदेशकों की योग्यताओं के साथ निम्नलिखित विशिष्ट योग्यताएँ होनी चाहिए–

- अपने लिए निर्धारित अभ्यासों की योग्यता एवं गहरी सूझ-बूझ
- अभ्यासों के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक प्रभावों के अन्वेषण की योग्यता
- अभ्यासों के बीच संतुलन के महत्त्व की समझ
- सामूहिक क्रियाकलापों के निर्देशन, पद्धति एवं कार्यों की व्यवस्था में अपने आपको सरल एवं सहज बनाये रखना
- कुशलतापूर्वक आसनों का निर्देशन करने की योग्यता
- पूर्व के सभी क्रियाकलापों एवं अभ्यासों का पूर्ण स्मरण
- षट्कर्म की जानकारी
- वैदिक मंत्रोच्चारण, भजन-कीर्तन एवं स्तोत्र आदि की कक्षा लेने की योग्यता
- संवेदनात्मक सूझ-बूझ के साथ एक योग शिक्षक के सारे गुण होने चाहिए

ऊपर वर्णित अष्ट सोपानीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में से प्रदर्शक एवं अनुदेशक सत्र का प्रशिक्षण स्वामीजी की अनुमति एवं आयोजकों के अनुरोध पर विभिन्न नगरों, विद्यालयों एवं योग केन्द्रों में बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर के प्रशिक्षित बच्चों द्वारा दिया जाता है। परन्तु प्रचारक सत्र का आयोजन बिहार योग विद्यालय के मुख्यालय, गंगादर्शन में होता है। एक से दूसरे सोपान में जाने के पूर्व कार्यानुभव हेतु बच्चों को विभिन्न स्थानों पर कक्षा आदि के लिए भेजा जाता है। वर्ष 2005 तक इस समूह में 4,600 प्रशिक्षित बच्चे थे, जो देशभर में बाल योग परिचय सत्रों तथा अन्य प्रशिक्षण कार्यक्रमों का संचालन करते हैं।

व्यक्तित्व विकास समूह

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती ने अपने गुरु स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा उनके ऊपर किए गए प्रयोगों के परिणाम को आधार बनाकर बच्चों के व्यक्तित्व के बहुमुखी विकास हेतु विभिन्न समूहों की स्थापना की। उनकी इच्छा है कि बच्चों को आधुनिक ज्ञान के साथ-साथ पारम्परिक विधियों का भी प्रशिक्षण दिया

जाए, जिससे वे अपने जीवन पथ पर हमेशा अग्रसर होते रहें। इस उद्देश्य को क्रियान्वित करने हेतु इस समूह के अंतर्गत विभिन्न परिषदों की स्थापना की गई, जिनके तत्त्वावधान में विभिन्न प्रशिक्षण कार्यशालायें आयोजित की जाती हैं। व्यक्तित्व विकास हेतु वर्तमान में निम्नलिखित परिषदें बाल योग मित्र मण्डल में कार्यशील हैं–

- अंग्रेजी संभाषण परिषद्
- कराटे परिषद्
- कीर्तन परिषद्
- मंत्रोच्चारण परिषद्
- हरित परिषद्
- प्रदर्शन परिषद्

अंग्रेजी संभाषण परिषद्–इस परिषद् में बच्चों की शब्द क्षमता बढ़ाकर उन्हें आत्म-विश्वास के साथ फर्राटेदार अंग्रेजी बोलने की शिक्षा दी जाती है। इसका मुख्य उद्देश्य बच्चों को आधुनिक, व्यावहारिक अंतर्राष्ट्रीय भाषा का ज्ञान देना है, जिससे बच्चे प्रत्येक क्षेत्र में अपनी प्रतिभा को विकसित कर अपने समाज एवं राष्ट्र के विकास में योगदान दे सकें। इस परिषद् का कार्यान्वयन केवल बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों के लिए उन्हीं के द्वारा किया जाता है तथा सर्वप्रथम उन्हें शांतिपाठ, प्रारंभिक आसन समूह के अभ्यास, इत्यादि का कक्षा प्रतिलेखन अंग्रेजी में सिखाया जाता है, जिसका उपयोग बच्चे विभिन्न शिविरों में आवश्यकतानुसार अंग्रेजी में कक्षा संचालित करने हेतु करते हैं।

कराटे परिषद्–इस परिषद् में बच्चों को कठिन शारीरिक अभ्यास के साथ मनोनियंत्रण एवं प्राण जागरण की विधियाँ भी सिखलायी जाती हैं। इस परिषद् के पाठ्यक्रम में आत्मसुरक्षा की कला के साथ-साथ योग के विभिन्न आयामों का बहुत सुन्दर समन्वय किया गया है, जिससे बच्चों में शारीरिक क्षमता के साथ आत्मनियंत्रण एवं सजगता का भी विकास होता है। इस परिषद् का अपना गणवेश है। स्वामीजी इस परिषद् के बच्चों को 'ब्लैक कमाण्डो' के नाम से पुकारते हैं। इस परिषद् का संचालन भी बाल योग मण्डल के बच्चों द्वारा ही होता है। आश्रम परिसर में स्वामीजी के सान्निध्य में संचालित होने वाले कार्यक्रमों की पूरी व्यवस्था की जिम्मेवारी इन्हीं बच्चों के हाथ में होती है।

कीर्तन परिषद्—इस परिषद् में कीर्तन के माध्यम से बच्चों के व्यक्तित्व एवं मन को सुदृढ़ एवं शक्तिशाली बनाया जाता है। भक्ति योग का एक सशक्त माध्यम होने के कारण कीर्तन बच्चों के मन एवं विचारों को शुद्ध एवं पवित्र बनाकर उनमें अच्छी भावनाएँ उत्पन्न करता है, जिससे उनके मन से घृणा, ईर्ष्या, द्वेष, काम, क्रोध, अभिमान आदि दूर होते हैं। वर्तमान में इस परिषद् के बच्चे गंगादर्शन गुरुकुल में आयोजित होने वाले विभिन्न कार्यक्रमों में सुन्दर, मनमोहक कीर्तनों से आने वाले अतिथियों, आश्रमवासियों, छात्रों एवं संन्यासियों को परमानंद प्रदान करते रहते हैं।

मंत्रोच्चारण परिषद्—यह बाल योग मित्र मण्डल के व्यक्तित्व विकास समूह का एक महत्त्वपूर्ण अंग है। इस परिषद् के अंतर्गत बच्चों को विभिन्न मंत्रों, जैसे, ॐ मंत्र, शांति मंत्र, महामृत्युंजय मंत्र, गायत्री मंत्र, दुर्गा जी के बत्तीस नाम, वैदिक शांति मंत्र, गीता, रामायण एवं विविध स्तोत्र सिखलाये जाते हैं, ताकि बच्चे इन मंत्रों का सही-सही सस्वर पाठ कर सकें। 'मंत्र को एक ध्वनि कंपन कहा गया है और यही कंपन मनुष्य की सभी संवेदनाओं को उत्पन्न करता है।' इस वैज्ञानिक आधार पर ही इस परिषद् में मंत्रों की ध्वनि एवं उच्चारण पर अधिक बल दिया जाता है। आध्यात्मिक दृष्टि से अपनी भावनाओं को एक व्यवस्थित रूप देने, अर्थात् ईश्वर से जुड़ने का यह एक सरल माध्यम भी है।

इस परिषद् में 108 बच्चों का एक समूह है, जो आश्रम में होने वाले कार्यक्रमों, जैसे, प्रत्येक एकादशी को संपूर्ण गीता पाठ, प्रत्येक पूर्णिमा को सुन्दरकाण्ड तथा शनिवार को महामृत्युंजय मंत्र के पाठ में नियमित रूप से शामिल होते हैं।

हरित परिषद्—हरित परिषद् बाल योग मित्र मण्डल के व्यक्तित्व विकास समूह की एक इकाई है। इस परिषद् में नये पेड़ लगाने से लेकर उसके रख-रखाव, विकास आदि के विषय में जानकारियाँ दी जाती हैं। साथ ही बच्चों को स्वच्छ पर्यावरण के लिए पेड़-पौधों के महत्त्व के बारे में बतलाया जाता है।

इस परिषद् की विभिन्न योजनाओं के अंतर्गत आश्रम और घर के प्रांगण में फूलों के पौधों का रोपण एवं शहरों में सड़कों के किनारे अच्छे छाँवदार वृक्ष बच्चे स्वयं लगाते हैं।

उपर्युक्त पाँचों परिषद् वर्तमान में बाल योग मित्र मण्डल के व्यक्तित्व विकास समूह के अंतर्गत बच्चों के सार्वभौमिक विकास हेतु क्रियाशील हैं।

प्रदर्शन परिषद्—इस परिषद् में बच्चों को योगासनों एवं प्राणायामों के अभ्यास का प्रदर्शन करना सिखलाया जाता है। इस परिषद् में ऐसे अभ्यासों का समावेश किया जाता है, जो आकर्षक होते हैं और व्यक्तित्व पर अनुकूल प्रभाव डालते हैं। इस परिषद् की सभी कार्यशालाओं का संचालन बच्चे स्वयं करते हैं। इसके अंतर्गत बच्चों को अभ्यासों के स्वाभाविक, तनावमुक्त प्रदर्शन हेतु अनेक महत्त्वपूर्ण बातें बतलायी जाती हैं। कुछ अभ्यासों का प्रदर्शन मंत्रों के साथ भी करने का प्रशिक्षण दिया जाता है। विभिन्न कार्यक्रमों एवं प्रतियोगिताओं में इस समूह के बच्चे योगाभ्यासों का प्रदर्शन कर अनेक पारितोषिक जीतते हैं।

शोध सहभागिता समूह—यह समूह बाल योग मित्र मण्डल के अन्य समूहों से भिन्न, बच्चों से सम्बन्धित शोध का क्रियान्वयन करता है। इस समूह के अंतर्गत बच्चों पर योग के प्रभाव को वैज्ञानिक दृष्टि से सत्यापित करने हेतु मनोवैज्ञानिक प्रयोग किए जाते हैं। योग के शरीर, मन एवं भावनाओं पर पड़ने वाले प्रभाव को यह समूह वैज्ञानिक रूप से सिद्ध करता है। वर्ष 1999 में बच्चों पर योग सम्बन्धी विश्व का सबसे बड़ा प्रयोग किया गया। इस परीक्षण में स्मृति, सृजनात्मकता, आत्म-अवधारणा, आत्मविश्वास तथा आत्मानुशासन आदि तथ्यों का मनोवैज्ञानिक निरीक्षण किया गया। बच्चों पर हुए इस प्रयोग का परिणाम अत्यंत सकारात्मक रहा। स्वामीजी ने इस शोध की रिपोर्ट को यूनेस्को की सभा में भी रखा और परिणामस्वरूप विश्व के अनेक देशों के लोग इस अध्ययन से प्रेरित एवं लाभान्वित हो रहे हैं।

अभिभावक शिक्षक समूह

बाल योग मित्र मण्डल के कार्यक्रमों में समय-समय पर 'अभिभावक-शिक्षक योग परिचय सत्र' संचालित किया जाता है। इसमें बाल योग मित्र मण्डल से सम्बन्धित बच्चों के माता-पिता एवं शिक्षक भाग लेते हैं। इस समूह के अंतर्गत अभिभावकों एवं शिक्षकों को दो अलग-अलग परिषदों में रखा गया है—

1. प्रारंभिक परिषद्
2. दिशा-दर्शक परिषद्

प्रारंभिक परिषद्—इस परिषद् के अंतर्गत ऐसे अभिभावक और शिक्षक आते हैं, जिन्होंने अभिभावक-शिक्षक योग परिचय सत्र में योग प्रशिक्षण प्राप्त किया होता है। उनकी बाल योग मित्र मण्डल के विभिन्न कार्यक्रमों के आयोजन में कोई भूमिका नहीं रहती है।

दिशा-दर्शक परिषद्—इसके अंतर्गत वे अभिभावक और शिक्षक आते हैं, जो बाल योग मित्र मण्डल द्वारा प्राप्त योग प्रशिक्षण के पश्चात् इसके कार्यक्रमों को आयोजित करने में बच्चों को सहयोग करते हैं एवं कार्यक्रमों को सफल बनाने हेतु बच्चों के साथ अथक प्रयास करते हैं।



बाल युवा योग मित्र मण्डल

परिचय

बाल योग मित्र मण्डल के वैसे सदस्यों के लिए, जो अब महाविद्यालयों के छात्र हैं, बाल युवा योग मित्र मण्डल की स्थापना की गयी।

स्थापना

इस संस्था की स्थापना जून 2000 में स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की प्रेरणा से की गयी।

उद्देश्य/कार्य

यह संस्था महाविद्यालयों में पढ़ रहे युवा वर्ग को बिहार योग के प्रचार-प्रसार, योग प्रशिक्षण, योग शिविरों के संचालन और समाज सेवा हेतु तत्पर और अग्रसर करती है। साथ ही बाल योग मित्र मण्डल के कार्यों को सुचारु रूप से चलाने में बच्चों को सहयोग देती है।



युवा योग मित्र मण्डल

परिचय/उद्देश्य

युवा योग मित्र मण्डल युवाओं की एक दातव्य एवं शैक्षणिक संस्था है। इस संस्था से वे सभी युवा जुड़ सकते हैं, जिनकी उम्र 18 से 28 वर्ष के बीच है और जिनकी शैक्षणिक योग्यता 10+2 पास या उससे अधिक है। इस

संस्था का लक्ष्य युवाओं के अन्दर सोई हुई शक्ति को जगाना और उनकी सकारात्मकता को प्रभावी बनाना है, जिसके द्वारा युवा वर्ग समाज में तीव्रता से अवनति की ओर जाती परिस्थितियों को संभाल कर उन्हें उन्नति और विकास की ओर मोड़ सके।

स्थापना

युवा योग मित्र मण्डल की औपचारिक स्थापना, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा 2 अक्टूबर, 2000 को मुंगेर में की गयी तथा 11 जनवरी 2001 को इस संस्था के सुचारु संचालन के लिए एक कार्यकारिणी समिति का गठन किया गया।

कार्य

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती ने इस संस्था को योग, सेवा और समर्पण का ध्येय प्रदान किया है, जिसके क्रियान्वयन हेतु इस संस्था द्वारा अनेक स्थानों पर, चाहे वे राज्य में हो या राज्य से बाहर, योग कक्षाएँ संचालित की गयी हैं। समय-समय पर इस संस्था के युवा सदस्यों ने आश्रम के अनेक कार्यों/अनुष्ठानों को और आश्रम के बाहर अनेक स्थानों पर सेवा कार्य भी पूर्ण निष्ठा और समर्पण भाव के साथ पूरा किया है।

योग मित्र मण्डल, मुंगेर

परिचय/उद्देश्य

योग से जुड़े व्यक्तियों के पूरे परिवार को योगाभ्यास से परिचित कराना और उन्हें 'यौगिक परिवार' बनाना ही योग मित्र मण्डल का उद्देश्य है। यह संस्था निरंतर ऐसे सद्गृहस्थों को तैयार करने के लिए प्रयासरत रहती है, जो अपने परिवारों में आध्यात्मिक वातावरण का निर्माण कर सकें।

स्थापना

इस संस्था की स्थापना मुंगेर में 9 अगस्त 1994 को हुई।

कार्य

- योग से जुड़े लोगों के लिए कीर्तन-भजन-सत्संग का वार्षिक सम्मेलन करना और उन्हें नियमित रूप से सत्संग-कीर्तन में एकत्र करना।
- योग विद्या को गाँवों की ओर ले जाना। अब तक 175 गाँवों में 3 से 5 दिन के योग परिचय सत्र आयोजित किये जा चुके हैं।
- प्रतिमाह 5 से 19 तारीख तक स्थानीय आई.टी.सी.वर्कर्स इंस्टीट्यूट में योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र का संचालन करना। अब तक 4,000 लोग इससे लाभान्वित हो चुके हैं।

महिला योग मित्र मण्डल

परिचय

इस संस्था का मुख्य उद्देश्य महिलाओं में योग के प्रति जागृति, सेवा, समर्पण और समय के सदुपयोग की भावना उत्पन्न करना है। इस हेतु मासिक गोष्ठी का आयोजन किया जाता है, जिससे लाभान्वित होकर महिलायें अपने परिवार में यौगिक एवं आध्यात्मिक वातावरण बना सकती हैं।

स्थापना

महिला योग मित्र मण्डल की स्थापना मुंगेर में 5 अप्रैल 1995 को हुई।

कार्य

- नियमित रामायण एवं भागवत् पाठ की प्रेरणा एवं शिक्षा।
- प्रतिवर्ष दिसम्बर में आई.टी.सी. वर्कर्स इंस्टीट्यूट में स्वास्थ्य रक्षा सत्र का संचालन। अब तक लगभग 2,000 महिलायें इससे लाभान्वित हो चुकी हैं।

प्रश्नावली

स्वामी शिवानंद सरस्वती

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. स्वामी शिवानंद सरस्वती जी का जन्म कहाँ हुआ था?
   - ☐ ऋषिकेश में
   - ☐ हिमालय की तराई में
   - ☐ मलाया में
   - ☐ पट्टामडई में
2. स्वामी शिवानन्द जी की जन्म तिथि क्या है?
   - ☐ 8 सितम्बर, 1887
   - ☐ 12 सितम्बर, 1887
   - ☐ 26 जुलाई, 1893
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
3. उन्होंने किस चीज से उद्वेलित होकर चिकित्सक बनने का निर्णय लिया?
   - ☐ अपने माता-पिता के इच्छानुसार
   - ☐ अपने गुरु के आज्ञानुसार
   - ☐ विश्व की पीड़ा को देख कर
   - ☐ उपर्युक्त सभी
4. मलाया में उन्होंने कितने वर्षों तक चिकित्सक के रूप में लोगों की सेवा की?
   - ☐ 5 वर्षों
   - ☐ 10 वर्षों
   - ☐ 11 वर्षों
   - ☐ 20 वर्षों
5. 1924 ई. में स्वामी शिवानंद जी दशनामी संन्यास परम्परा से दीक्षित हुए। यह दीक्षा उन्हें किनके द्वारा प्राप्त हुई?
   - ☐ स्वामी विवेकानंन्द
   - ☐ स्वामी शंकराचार्य
   - ☐ स्वामी विश्वानन्द
   - ☐ उपर्युक्त कोई नहीं ध
6. व्यक्तियों की पीड़ा का निवारण तथा निःस्वार्थ सेवा के लिए सन् 1925 में उन्होंने एक औषाालय की स्थापना की थी। उस औषधालय का क्या नाम रखा गया था।
   - ☐ सत्य सेवाश्रम औषधालय
   - ☐ स्वामी विश्वानन्द औषधालय
   - ☐ आदि शंकराचार्य औषधालय
   - ☐ शिवानन्द औषधालय
7. सम्पूर्ण भारत-वर्ष में परिव्राजक के रूप में भ्रमण करते हुए उन्होंने लोगों को क्या प्रेरणा दी?
   - ☐ प्रतिदिन योगाभ्यास करो
   - ☐ अपने जीवन को आध्यात्मिक जीवन में परिवर्तित कर दो
   - ☐ सेवा करो
   - ☐ उपर्युक्त सभी

8. स्वामी शिवानंद जी ने दिव्य जीवन संघ की स्थापना ऋषिकेश में कब की थी?

☐ सन्1925 में ☐ सन् 1931 में

☐ सन् 1932 में ☐ सन् 1936 में

9. स्वामी शिवानंद जी के द्वारा 1938 में एक पत्रिका का प्रकाशन आरंभ किया गया था उस पत्रिका का नाम क्या है?

☐ योग ज्ञान पत्रिका ☐ योग विद्या पत्रिका

☐ डिवाइन लाइफ पत्रिका ☐ उपर्युक्त में से कोई नहीं

10. स्वामी शिवानंद जी ने 200 से अधिक पुस्तकें लिखी हैं इनका मुख्य आधार क्या है?

☐ योग ☐ स्वास्थ्य

☐ आध्यात्मिक ☐ उपर्युक्त सभी

11. सन् 1948 में स्वामी शिवानंद जी ने किस संस्था की स्थापना की थी?

☐ आयुर्वेदिक फार्मेसी ☐ वेदान्त अरण्य अकादमी

☐ योग चिकित्सालय ☐ सत्य सेवाश्रम औषधालय

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. स्वामी सत्यानंद जी का जन्म कहाँ हुआ था?

☐ पट्टमडई ☐ अल्मोड़ा

☐ राजनाँदगाँव ☐ रिखिया

2. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती दशनामी संन्यास परम्परा में कब दीक्षित हुए?

☐ 12 सितम्बर 1943 ☐ 12 सितम्बर 1945

☐ 12 सितम्बर 1947 ☐ 20 सितम्बर 1997

3. सन् 1956 ई.में स्वामी सत्यानंद जी ने योग का वैश्विक परिवार बनाने के उद्देश्य से किस मित्र मंडल की स्थापना की थी?

☐ बाल योग मित्र मंडल

☐ अन्तर्राष्ट्रीय योग मित्र मंडल

☐ अन्तर्राष्ट्रीय महिला योग मित्र मंडल

☐ बिहार योग मित्र मंडल

4. व्यक्तियों की योग के बारे में विस्तृत जानकारी हेतु 'योग विद्या' तथा 'योग' नामक पत्रिका का प्रकाशन कब प्रारम्भ किया गया था?

☐ सन् 1956 में ☐ सन् 1960 में
☐ सन् 1963 में ☐ सन् 1964 में

5. सन् 1955 ई. से स्वामी सत्यानंद जी ने कितने वर्षों तक परिव्राजक के रूप में देश तथा विदेश का भ्रमण किया?

☐ 8 ☐ 10
☐ 12 ☐ 15

6. स्वामी सत्यानन्द जी ने बिहार योग विद्यालय की स्थापना कब की?

☐ सन् 1947 ☐ सन् 1963
☐ सन् 1965 ☐ सन् 1970

7. स्वामी सत्यानंद जी ने 1984 ई. ग्राम विकास की भावना तथा योग पर वैज्ञानिक शोध की दृष्टि से किस संस्था की स्थापना की?

☐ शिवानन्द मठ ☐ योग शोध संस्थान
☐ उपर्युक्त दोनों ☐ उनमें से कोई नहीं

8. स्वामी सत्यानंद जी ने कब अपने शिष्यों और संस्थाओं का त्याग कर, कभी नहीं लौटने के लिए मुंगेर छोड़ दिया?

☐ सन् 1983 ई. में ☐ सन् 1985 ई. में
☐ सन् 1988 ई. में ☐ सन् 1989 ई. में

9. सितम्बर 1989 ईस्वी में स्वामी सत्यानन्द जी कहाँ पर प्रवास के लिए आये?

☐ मुंगेर में ☐ ऋषिकेश
☐ हिमालय की तराई में ☐ रिखिया में

स्वामी निरंजनानंद सरस्वती

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. स्वामी निरंजनानंद जी का जन्म 1960 ई. में कहाँ हुआ था?

☐ मुंगेर ☐ रिखिया
☐ राजनाँदगाँव ☐ अलमोड़ा

2. स्वामी निरंजनानंद जी जब बिहार योग विद्यालय आये थे तब उनकी उम्र कितनी थी?

☐ 4 वर्ष ☐ 8 वर्ष
☐ 10 वर्ष ☐ 12 वर्ष

3. स्वामी सत्यानंद जी के सान्निध्य में स्वामी निरंजनानंद जी कब संन्यास परम्परा में दीक्षित हुए?

☐ सन् 1960 ☐ सन् 1969
☐ सन् 1970 ☐ सन् 1971

4. स्वामी निरंजनानंद जी ने कितने वर्षों तक देश तथा विदेश की यात्रा की और योग के प्रचार के साथ-साथ विभिन्न संस्कृतियों का भी अध्ययन किया?

☐ 10 वर्षों तक ☐ 11 वर्षों तक
☐ 15 वर्षों तक ☐ 20 वर्षों तक

5. सन् 1983 ई. में स्वामी निरंजनानंद जी जब भारत वापस आये तब उन्हें किस पद से विभूषित किया गया?

☐ बिहार योग विद्यालय के अध्यक्ष का पद ☐ परमहंस की उपाधि
☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

6. स्वामी निरंजनानंद जी को परमहंस परम्परा में दीक्षा कब और कहाँ दी गई?

☐ सन् 1983 ई. में मुंगेर में ☐ सन् 1983 ई. में रिखिया में
☐ सन् 1990 ई. में मुंगेर में ☐ सन् 1990 ई. में रिखिया में

7. स्वामी निरंजनानंद जी ने अपने गुरु के त्याग जयन्ती के उपलक्ष्य में एक विराट विश्वयोग सम्मेलन का आयोजन कब किया था?

☐ सन् 1990 ☐ सन् 1993
☐ सन् 1995 ☐ उपर्युक्त कोई नहीं

8. सन् 1995 ई. में स्वामी निरंजनानंद जी के सान्निध्य में किस संस्था की स्थापना की गई थी?

☐ अन्तर्राष्ट्रीय योग मित्र मंडल ☐ महिला योग मित्र मंडल
☐ योग मित्र मंडल ☐ बाल योग मित्र मंडल

9. यूरोपीय सत्यानन्द योग अकादमी की स्थापना कब हुई?

☐ सन् 1996 में ☐ सन् 1998 में
☐ सन् 2000 में ☐ सन् 2001 में

10. सन् 2000 ई. में स्वामी निरंजनानंद जी ने किस ट्रस्ट की स्थापना की थी?
- ☐ शिवानंद ट्रस्ट ☐ योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट
- ☐ बिहार योग विद्यालय ☐ इनमें से कोई नहीं

स्वामी सत्यसंगानंद सरस्वती

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. स्वामी सत्यसंगानन्द जी का जन्म 24 मार्च को चन्द्रनगर में कब हुआ था?
   - ☐ 1945 ☐ 1947
   - ☐ 1950 ☐ 1953
2. स्वामी सत्यसंगानन्द जी ने स्नातक की डिग्री किस विश्वविद्यालय से प्राप्त की?
   - ☐ बिहार योग विद्यालय ☐ भागलपुर विश्वविद्यालय
   - ☐ दिल्ली विश्वविद्यालय ☐ चन्द्रनगर विश्वविद्यालय
3. स्वामी सत्यसंगानंद जी स्वामी सत्यानंद जी के सम्पर्क में कब आईं?
   - ☐ 1975 में ☐ 1965 में
   - ☐ 1981 में ☐ 1971 में
4. स्वामी सत्यसंगानंद जी ने अपने गुरु की प्रेरणा से 2001 ई. में शिवानंद आश्रम की स्थापना किस उद्देश्य से की है?
   - ☐ निर्धनों की सहायता ☐ उनकी शिक्षा
   - ☐ उनकी चिकित्सा ☐ उपर्युक्त सभी
5. स्वामी सत्यसंगानन्द द्वारा किस पुस्तक की रचना की गई है?
   - ☐ गुरु शिष्य सम्बन्ध ☐ तत्त्वशुद्धि
   - ☐ विज्ञान भैरव तंत्र ☐ उपर्युक्त सभी

अन्तर्राष्ट्रीय योग मित्र मण्डल

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. अन्तर्राष्ट्रीय योग मित्र मण्डल की स्थापना किस वर्ष हुई?
   - ☐ 1956 ☐ 1963
   - ☐ 1945 ☐ 1984
2. इसके संस्थापक कौन थे?
   - ☐ स्वामी शिवानन्द ☐ स्वामी सत्यानन्द
   - ☐ स्वामी निरंजनानन्द ☐ इनमें से कोई नहीं

3. इस आन्दोलन की शुरुआत के पीछे मुख्य उद्देश्य क्या था?
   - ☐ योग संस्कृति को विश्वव्यापी बनाना
   - ☐ योग शिक्षा के स्तर का निर्धारण करना
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
5. 'योग गाँव की ओर' शृंखला में ग्रामीणों को किसका प्रशिक्षण दिया जाता है?
   - ☐ प्रारम्भिक योगाभ्यास का ☐ भजन-कीर्तन का
   - ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

बिहार योग विद्यालय

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. बिहार योग विद्यालय की स्थापना कब हुई?
   - ☐ 1963 ☐ 1953
   - ☐ 1975 ☐ 1971
2. इस संस्था के संस्थापक कौन थे?
   - ☐ स्वामी शिवानन्द ☐ स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
   - ☐ स्वामी दयानन्द ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस संस्था के सम्बन्ध में कौन-सा कथन सही है?
   - ☐ यहाँ वर्ष भर स्वास्थ्य रक्षा सत्र, योग साधना सत्र तथा अन्य विशेष सत्र आयोजित किये जाते हैं
   - ☐ बिहार की जेलों में प्रतिवर्ष योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित कराती है
   - ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं
4. रिखिया में आश्रम जीवन सत्र किस वर्ष शुरू किया गया?
   - ☐ 1989 ☐ 2004
   - ☐ 1993 ☐ 2000
5. बिहार योग विद्यालय की संन्यास पद्धति की क्या विशेषता है?
   - ☐ महिलाओं की संन्यास में दीक्षा
   - ☐ विदेशियों की संन्यास में दीक्षा
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

बिहार योग भारती

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. बिहार योग भारती की स्थापना किस वर्ष में हुई?
   - ☐ 1963 ☐ 1994
   - ☐ 1889 ☐ 2001
2. इसकी स्थापना किनके द्वारा सम्पन्न हुई?
   - ☐ स्वामी निरंजनानन्द ☐ स्वामी शिवानन्द
   - ☐ स्वामी सत्यानन्द ☐ उपर्युक्त सभी
3. बिहार योग भारती की स्थापना के पीछे क्या उद्देश्य है?
   - ☐ बीमारों को नि:शुल्क चिकित्सा सेवा उपलब्ध कराना
   - ☐ योग का वैज्ञानिक ढंग से शिक्षण, प्रशिक्षण एवं उच्च अध्ययन
   - ☐ योग पर पुस्तकों का संपादन
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

शिवानन्द मठ

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. शिवानन्द मठ की स्थापना किस वर्ष में हुई?
   - ☐ 1984 ☐ 1963
   - ☐ 1993 ☐ 1990
2. शिवानन्द मठ के संस्थापक कौन थे?
   - ☐ स्वामी शिवानन्द ☐ स्वामी सत्यानन्द
   - ☐ स्वामी निरंजनानन्द ☐ स्वामी सत्यसंगानन्द
3. इस संस्था का मुख्य लक्ष्य क्या है?
   - ☐ योग प्रशिक्षण ☐ समाज के पिछड़े वर्गों का उत्थान
   - ☐ योग पर वैज्ञानिक शोध ☐ इनमें से कोई नहीं
4. शिवानन्द मठ की गतिविधियों के बारे में कौन-सा कथन सही है?
   - ☐ योग्य छात्रों को नि:शुल्क छात्रवृत्ति एवं पाठ्य-पुस्तकें दी जाती हैं
   - ☐ किसानों को अच्छे बीज वितरित किये जाते हैं
   - ☐ बेरोजगारों को रोजगार के साधन वितरित किये जाते हैं
   - ☐ उपर्युक्त सभी

5. शिवानन्द मठ द्वारा शिवानन्द सरोवर का निर्माण कहाँ किया गया?
   - ☐ नवाडीह गाँव में
   - ☐ मुंगेर में
   - ☐ ऋषिकेश में
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

6. शिवानन्द मठ ने भूकम्प से प्रभावित बच्चों के लिए शिवानन्द बालकाश्रम कहाँ निर्मित किया है?
   - ☐ रिखिया में
   - ☐ भुज में
   - ☐ देवघर में
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

शिवानन्द आश्रम

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. शिवानन्द आश्रम की स्थापना कब की गई?
   - ☐ 1983
   - ☐ 2004
   - ☐ 1996
   - ☐ 1976

2. परमहंस सत्यानन्दजी के प्रेरणा से, किसके द्वारा इस संस्था की स्थापना हुई?
   - ☐ स्वामी सत्यसंगानन्द
   - ☐ स्वामी निरंजनानन्द
   - ☐ पर्यटन विभाग, राँची
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

3. इस संस्था का मुख्य कार्य क्या है?
   - ☐ गरीबों की सहायता
   - ☐ ग्रामीण बच्चों की नैतिक, आध्यात्मिक एवं आधुनिक शिक्षा
   - ☐ बीमारों को चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराना
   - ☐ उपर्युक्त सभी

4. शिवानन्द आश्रम द्वारा रिखिया की कन्याओं और बटुकों को किसका प्रशिक्षण दिया जाता है?
   - ☐ कीर्तन-भजन का
   - ☐ अंग्रेजी का
   - ☐ कम्प्यूटर का
   - ☐ उपर्युक्त सभी

5. इस संस्था के प्रधान संरक्षक कौन हैं?
   - ☐ स्वामी निरंजनानन्द
   - ☐ स्वामी सत्यानन्द
   - ☐ स्वामी सत्यसंगानन्द
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

योग रिसर्च फाउण्डेशन

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. योग रिसर्च फाउण्डेशन की स्थापना किस वर्ष हुई?
   - ☐ 1958 ☐ 1984
   - ☐ 1964 ☐ 1976
2. इस संस्था की स्थापना का श्रेय किनको है?
   - ☐ स्वामी सत्यानन्द ☐ स्वामी निरंजनानन्द
   - ☐ स्वामी सत्यसंगानन्द ☐ स्वामी शिवानन्द
3. इसकी स्थापना के पीछे कौन-सा मुख्य उद्देश्य है?
   - ☐ बेरोजगारों को रोजगार के साधन उपलब्ध कराना
   - ☐ योग का वैज्ञानिक दृष्टिकोण से मूल्यांकन एवं वैज्ञानिक तकनीकों से शोध करना
   - ☐ बच्चों को योग प्रशिक्षण देना
   - ☐ उपर्युक्त सभी
5. इस संस्थान के शोध ने किस रोग के बारे में यह सिद्ध किया है कि उसका नियंत्रण योग द्वारा संभव है?
   - ☐ मधुमेह ☐ एड्स
   - ☐ रक्त का कैंसर ☐ इनमें से कोई नहीं

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट की स्थापना कब की गई?
   - ☐ 1984 ☐ 1990
   - ☐ 2000 ☐ 1956
2. इस संस्था की स्थापना किनके द्वारा की गई?
   - ☐ स्वामी सत्यानन्द ☐ स्वामी निरंजनानन्द
   - ☐ स्वामी विवेकानन्द ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस संस्था का मुख्य लक्ष्य क्या है?
   - ☐ बीमारों को नि:शुल्क चिकित्सा
   - ☐ योग विद्या सम्बन्धी पुस्तकों एवं अन्य शोध सामग्रियों का प्रकाशन
   - ☐ प्रौढ़ शिक्षा ☐ इनमें से कोई नहीं

4. योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट के मुख्य हिन्दी प्रकाशन कौन-से हैं?
   - ☐ योग निद्रा
   - ☐ ध्यान तंत्र के आलोक में
   - ☐ आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध
   - ☐ उपर्युक्त सभी
5. इस संस्था के मुख्य अंग्रेजी प्रकाशन कौन-से हैं?
   - ☐ Vigyan Bhairava Tantra
   - ☐ Yoga Magazine
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

श्री पंचदशनाम परमहंस अलखबाड़ा

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. श्री पंचदशनाम परमहंस अलखबाड़ा की स्थापना कब हुई?
   - ☐ 1990 ☐ 1943
   - ☐ 1955 ☐ 1984
2. इस संस्था की स्थापना का श्रेय किनको जाता है?
   - ☐ परमहंस निरंजनानन्द स्वामी ☐ परमहंस सत्यानन्द
   - ☐ रामकृष्ण परमहंस ☐ इनमें से कोई नहीं
3. यह संस्था कहाँ पर स्थित है?
   - ☐ मुंगेर में ☐ ऋषिकेश में
   - ☐ रिखिया में ☐ इनमें से कोई नहीं
4. इस संस्था का लक्ष्य क्या है?
   - ☐ संन्यास की उच्चतम परम्पराओं का पालन एवं प्रचार-प्रसार
   - ☐ योग सम्बन्धित सामग्रियों का प्रकाशन
   - ☐ योग प्रशिक्षण
   - ☐ बीमारों की चिकित्सा
5. श्री पंचदशनाम परमहंस अलखबाड़ा में प्रतिवर्ष किस वृहत् समारोह का आयोजन होता है?
   - ☐ अन्तर्राष्ट्रीय महायज्ञ ☐ शतचण्डी महायज्ञ
   - ☐ योग साधना सत्र ☐ इनमें से कोई नहीं

बाल योग मित्र मण्डल

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. बाल योग मित्र मण्डल की स्थापना कब की गई?
   - ☐ 1989 ☐ 1995
   - ☐ 1978 ☐ 2003
2. यह संस्था किनके द्वारा स्थापित की गयी?
   - ☐ स्वामी विवेकानन्द ☐ स्वामी दयानन्द
   - ☐ स्वामी निरंजनानन्द ☐ स्वामी सत्यानन्द
3. इस संस्था का मूल मंत्र क्या है?
   - ☐ 'बच्चों के द्वारा बच्चों की योग शिक्षा'
   - ☐ 'योग गाँव की ओर'
   - ☐ 'नास्ति योगात्परं बलम्'
   - ☐ 'नास्ति ज्ञानात्परो बंधुः'
4. इस संस्था द्वारा अब तक कितने बच्चों को योग प्रशिक्षण दिया गया है?
   - ☐ एक हजार ☐ पाँच हजार
   - ☐ दस हजार ☐ एक लाख से अधिक
5. 'बाल योग दिवस' किस दिन मनाया जाता है?
   - ☐ 11 जनवरी ☐ 14 फरवरी
   - ☐ 2 अक्टूबर ☐ 14 नवम्बर
6. कार्य की दृष्टि से बाल योग मित्र मण्डल को कितने समूहों में विभाजित किया गया है?
   - ☐ दो ☐ चार
   - ☐ पाँच ☐ दस
7. इस संस्था के व्यक्तित्व विकास समूह के अन्तर्गत कौन-सी गतिविधि आती है?
   - ☐ अंग्रेजी ☐ कराटे
   - ☐ कीर्तन ☐ उपर्युक्त सभी
8. इस संस्था के योग प्रशिक्षण समूह में योग प्रशिक्षण के कितने सोपान हैं?
   - ☐ तीन ☐ आठ
   - ☐ छः ☐ इनमें से कोई नहीं

बाल युवा योग मित्र मण्डल

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. बाल युवा योग मित्र मण्डल की स्थापना कब हुई?
   - ☐ 1973 ☐ 1984
   - ☐ 2000 ☐ 2005
2. इस संस्था की स्थापना किनके द्वारा की गई?
   - ☐ स्वामी निरंजनानन्द ☐ स्वामी सत्यानन्द
   - ☐ स्वामी शिवानन्द ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस संस्था के सम्बन्ध में कौन-सा कथन सही है?
   - ☐ इस संस्था की सदस्यता महाविद्यालयों के छात्रों के लिए है
   - ☐ इस संस्था के अधिकतर सदस्य बाल योग मित्र मण्डल के सदस्य रह चुके होते हैं
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

युवा योग मित्र मण्डल

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. युवा योग मित्र मण्डल की स्थापना कब हुई?
   - ☐ 2 अक्टूबर, 2000 ☐ 2 अक्टूबर, 1995
   - ☐ 11 जनवरी, 2001 ☐ 14 फरवरी, 2004
2. इस संस्था के संस्थापक कौन हैं?
   - ☐ स्वामी सत्यानन्द
   - ☐ स्वामी निरंजनानन्द
   - ☐ स्वामी सत्यसंगानन्द
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस संस्था का मुख्य लक्ष्य क्या है?
   - ☐ युवा वर्ग को जाग्रत करके योग, सेवा और समर्पण के मार्ग पर अग्रसर करना
   - ☐ ग्रामीण क्षेत्रों में चिकित्सा उपलब्ध कराना
   - ☐ योग पर अनुसंधान और शोध
   - ☐ उपर्युक्त सभी

4. यह संस्था किस प्रकार का कार्य करती है?
   - ☐ योग कक्षाओं का संचालन
   - ☐ आश्रम के अनुष्ठानों में सेवा कार्य
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

योग मित्र मंडल, मुंगेर

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. योग मित्र मण्डल की मुंगेर में स्थापना कब हुई?
   - ☐ 1994 ☐ 1980
   - ☐ 1962 ☐ 2005
2. इस संस्था का मुख्य उद्देश्य क्या है?
   - ☐ यौगिक शिविरों का निर्माण
   - ☐ योग पर वैज्ञानिक अनुसंधान
   - ☐ योग सम्बन्धित पुस्तकों का प्रकाशन
   - ☐ उपर्युक्त सभी
3. इस संस्था द्वारा अब तक कितने गाँवों में योग परिचय सत्र का आयोजन हो चुका है?
   - ☐ 10 ☐ 175
   - ☐ 50 ☐ 2,000
4. इस संस्था द्वारा संचालित स्वास्थ्य रक्षा सत्र से कितने लोग लाभान्वित हो चुके हैं?
   - ☐ 200 ☐ 1,000
   - ☐ 4,000 ☐ 50

महिला योग मित्र मंडल

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. महिला योग मित्र मण्डल की स्थापना कब हुई?
   - ☐ 1963 ☐ 1995
   - ☐ 1984 ☐ 2003

2. इस संस्था का मुख्य उद्देश्य क्या है?

☐ महिलाओं में योग के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना

☐ महिलाओं में सेवा और समर्पण की भावना जाग्रत करना

☐ परिवारों में यौगिक और आध्यात्मिक वातावरण का निर्माण करना

☐ उपर्युक्त सभी

3. इस संस्था द्वारा संचालित वार्षिक स्वास्थ्य रक्षा सत्र से कितनी महिलायें लाभान्वित हो चुकी हैं?

☐ 100 ☐ 500

☐ 2000 ☐ 1000

प्रमुख योग परिचय

योग क्या है?

साधारणत: योग का अर्थ होता है–संयोग अथवा जोड़, अर्थात् जीव का आत्मा से मेल। परन्तु अगर इस वक्तव्य पर पुनर्विचार करें तो कहा जा सकता है कि योग का तात्पर्य संयोग करना या जोड़ना नहीं, वरन् जो पहले से ही जुड़ा हुआ है उसे जानना और अनुभव करना है।

परिभाषा

अनेक ऋषि-मुनियों एवं संतों ने योग के सम्बन्ध में अपना भिन्न-भिन्न मत प्रकट किया है। स्वामी शिवानन्द सरस्वती के अनुसार, 'मन, वचन और कर्म में सहयोग एवं सन्तुलन ही योग है। दूसरे शब्दों में 'मस्तिष्क, हृदय और हाथों में सहयोग व सन्तुलन ही योग है।'

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के अनुसार, 'योग वह पद्धति है, जिसके द्वारा चेतना के विभिन्न स्तरों पर पूर्ण नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है।'

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के अनुसार, 'योग वह विज्ञानसम्मत जीवन शैली है, जिसके द्वारा हम शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन एवं एकाग्रता तथा आध्यात्मिक उपलब्धियों को प्राप्त कर सकते हैं।'

महर्षि पतंजलि के अनुसार 'चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।' अर्थात् व्यक्तित्व के चेतन, अवचेतन स्तरों पर नियंत्रण योग है। (योग सूत्र सं. 1.2 देखें।)

इसी प्रकार भगवान श्री कृष्ण ने श्रीमद्भगवद्गीता में योग की जो परिभाषाएँ दी हैं, उनमें से कुछ मुख्य परिभाषाएँ निम्नलिखित हैं–

- सफलता और असफलता, दोनों को समान भाव से देखना ही योग है। (2.48)
- कर्मों में कुशलता ही योग है। (2.50)
- कष्टों को दूर करने वाला साधन योग है। (6.17)

इस प्रकार योग को व्यक्तिगत सृजनात्मकता के विकास का विज्ञान कहा जा सकता है। व्यक्तित्व के गहन पक्षों को अनावृत्त करने का विज्ञान कहा जा सकता है। सम्पूर्ण जीवन का विज्ञान कहा जा सकता है।

योग की उत्पत्ति और विकास

योग की उत्पत्ति के संदर्भ में सर्वप्रथम उल्लेख वेदों में मिलता है। वेदों में योग साधना की किसी पद्धति का उल्लेख नहीं है। सामान्य रूप से इनमें योग का वर्णन सांकेतिक ही है। परन्तु वेदों में योग के कुछ पक्षों, जैसे, धारणा, ध्यान, आदि पर कुछ विषद् चर्चा की गई है।

प्रारम्भिक उपनिषदों में राजयोग के कुछ आधारभूत नियमों का भी उल्लेख मिलता है, जिन्हें बाद में महर्षि पतंजलि ने व्यवस्थित रूप से सूत्रबद्ध किया। कठोपनिषद् (2.11) के अनुसार, 'जब पाँचों इन्द्रियाँ तथा मन स्थिर हो जायें, बुद्धि शान्त हो जाये, तब परम पथ की ओर यात्रा प्रारम्भ होती है। इन्द्रियों की यह शान्त अवस्था ही योग है।'

इसी प्रकार योग चूड़ामणि उपनिषद् में आसन-प्राणायाम से लेकर सूक्ष्म केन्द्रों तथा आत्म-साक्षात्कार तक योग के सभी व्यावहारिक पक्षों एवं क्रिया योग का उल्लेख है।

योग की उत्पत्ति एवं विकास का वर्णन गीता (4.1, 2, 3) में भी आता है। भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं, 'मैंने इस अविनाशी योग को सूर्य से कहा था, सूर्य ने अपने पुत्र वैवस्वत मनु से कहा और मनु ने अपने पुत्र राजा इक्ष्वाकु से कहा। इस प्रकार परम्परा से प्राप्त इस योग को राजर्षियों ने जाना, जो बहुत काल पश्चात् इस पृथ्वीलोक से लुप्तप्राय हो गया। तू मेरा भक्त और प्रिय सखा है, इसलिए वही पुरातन योग आज मैंने तुझको कहा है।'

सर्वप्रथम गीता में ही भगवान श्री कृष्ण ने यह उद्घोषित किया कि योग सांसारिक जिम्मेदारियों से मुक्त होने के बाद या मौका मिलने पर करने के लिए नहीं है, वरन् हर कोई अभी और यहीं पर ही जीवन के अभिन्न अंग के रूप में इसका अभ्यास प्रारम्भ कर सकता है।

योग का व्यक्तित्व के विकास में योगदान एवं मनोवैज्ञानिक आधार

योग के विकास के पश्चात् इसे सामान्य जनों तक लाने में सबसे अधिक सफल रहे महर्षि पतंजलि, उन्होंने ईसा से कुछ शताब्दी पूर्व योग दर्शन की

रचना की थी, जिसमें कुल 196 लघु सूत्र हैं। उन्होंने संपूर्ण राजयोग को वैज्ञानिक ढंग से सूत्रबद्ध किया।

पातंजल योग सूत्र में मन के जिन पक्षों की चर्चा की गई है, वे आधुनिक मनोविज्ञान के मतों से भी ज्यादा सूक्ष्म और सटीक हैं। इन सूत्रों को अपना कर व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास किया जा सकता है। यह व्यक्तित्व के शारीरिक, मानसिक, चिकित्सात्मक, व्यावहारात्मक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक, सभी पक्षों को सुदृढ़ करता है।

मध्यकाल में भक्ति योग का ज्यादा प्रचलन रहा। इस काल में कबीर, तुलसी, चैतन्य महाप्रभु, नामदेव आदि अनेक प्रतिष्ठित भक्तियोगी हुए, जिनके गीतों में न केवल ईश्वर के प्रति प्रेम झलकता है, वरन् उनसे भक्ति योग तथा योग के अन्य मार्गों में आगे बढ़ने हेतु प्रेरणा व मार्गदर्शन भी मिलता है।

आज के युग में योग की उपयोगिता

आज के युग में मनुष्य की आध्यात्मिक प्यास को शान्त करने के लिए योग जल के समान उपयोगी है। स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के शब्दों में—योग सदा से हमारी संस्कृति रही है और इसी योग के बल पर हमारा देश इतने हजार सालों तक दु:ख, पीड़ा, आक्रमण, उत्पीड़न के बावजूद भी मूल रूप में जीवित रहा। उस मनुष्य के लिए, जो इस संसार में अनवरत संघर्ष, तनाव, दबाव, असन्तोष एवं निराशा के वातावरण में जी रहा है, योग सुख-शान्ति एवं मानसिक सन्तुलन का सन्देश लाता है। उसके लिए जो व्यापार, राजनीति और सांसारिक कार्यकलापों में उलझा है, योग पूर्ण विश्राम तथा मानसिक शान्ति देने वाला है। उसके लिए जो मानसिक क्षमताओं के विकास, अध्ययन एवं अनुसंधान आदि कार्यों में व्यस्त है, योग आत्मनियंत्रण, आत्मानुशासन तथा सर्वोच्च उपलब्धि का मार्ग प्रशस्त करता है। उसके लिए भी, जो ईश्वर अथवा किसी धर्म के प्रति समर्पित है, किन्तु प्रार्थना में जिसका मन एकाग्र नहीं होता, योग एकाग्रता, सरलता, निष्ठा आदि की प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त करता है। जो समाधि में जाना चाहता है, मेरी निश्चित राय है कि उसके लिए योग के अतिरिक्त और कोई मार्ग हो ही नहीं सकता। अत: योग की अंतिम तथा सर्वमान्य परिभाषा यह हो सकती है कि 'योग चेतना का विज्ञान है।'

वे आगे कहते हैं—योग का ज्ञान बताओ, यह प्रथम उत्तम दान है, क्योंकि इससे अज्ञान मिटता है और जीवन के क्लेश दूर होते हैं।

योग का उद्देश्य एवं प्रयोजन

योग एक पूर्ण विज्ञान है। इसका उद्देश्य है–शरीर, मन और आत्मा का सामंजस्यपूर्ण विकास। योग एक ऐसी विधि है, जो मानव व्यक्तित्व के सभी पक्षों को विकसित करती है। योग से पूर्णता, शान्ति और शाश्वत आनन्द की प्राप्ति होती है। योग समग्र शिक्षा की एक पद्धति है, शरीर, मन और बुद्धि की ही नहीं, आत्मा की भी।

योग का मुख्य प्रयोजन है अपने अन्दर वास्तविक सुख, शान्ति और आनन्द का साम्राज्य स्थापित करना। यह विद्या इतनी गहन है कि आपके अन्दर मन, भावना और अन्त:करण के विज्ञान को तथा आत्मा के महाविज्ञान को क्रमश: प्रकाशित करती जाती है। आज इसकी क्रान्ति दुनियाभर में जोरों से होती जा रही है और निकट भविष्य में आने वाली सर्वशक्तिशाली विश्व संस्कृति भी योग ही होगी।

हठयोग

हठ शब्द का अर्थ सामान्यत: जिद्द, जबरदस्ती या दुराग्रह से लगाया जाता है, परन्तु वास्तव में हठयोग में किसी प्रकार की हठधर्मिता नहीं है।

हठ शब्द दो मंत्रों 'ह' और 'ठ' के संयोग से बना है। 'ह' का अर्थ होता है चन्द्र और 'ठ' का सूर्य। योग का अर्थ है जोड़ या मेल। इस प्रकार हठयोग का अर्थ हुआ, सूर्य और चन्द्र का मिलन। हमारे भौतिक शरीर में दो प्रकार की ऊर्जाएँ होती हैं। सौर ऊर्जा प्राण या प्रकाश कहलाती है। चन्द्र ऊर्जा को मन या चेतना कहते हैं। इन ऊर्जाओं का प्रवाह इड़ा और पिंगला नाड़ियों के माध्यम से होता है। पिंगला नाड़ी दाहिनी ओर होती है और सम्पूर्ण शरीर के विभिन्न अंगों में प्राण की आपूर्ति करती है। इड़ा बायीं ओर होती है और शरीर में मन:शक्ति की आपूर्ति करती है। कुण्डलिनी जागरण के लिए इन दोनों ऊर्जाओं का संयोग आवश्यक है और इसकी प्रक्रिया को हठयोग कहते हैं।

पौराणिक आधार

योग उपनिषदों में हठयोग को शारीरिक एवं मानसिक शुद्धि एवं संतुलन प्राप्त करने के एक साधन के रूप में बताया गया है। हठयोग का तात्पर्य ऐसे योग से है, जिसके द्वारा दो शक्तियों—इड़ा और पिंगला के बीच संतुलन लाया जाता है।

योग के सभी मार्गों में हठ योग सबसे ज्यादा महत्त्वपूर्ण माना जाता है, क्योंकि यह मनुष्य के स्थूल शरीर से सम्बन्ध रखता है। इसके प्रभाव और क्रियाओं को हर कोई अपने स्थूल शरीर पर देख सकता है।

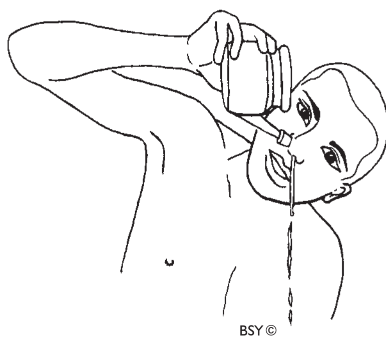
घेरण्ड संहिता में हठयोग को 'घटस्थ योग' कहा गया है। घट का अर्थ होता है घड़ा और शरीर की तुलना घड़े से की गयी है। 'स्थ' का अर्थ है धारण करना और रहना। इस तरह शरीर में व्याप्त योग को घटस्थ योग कहा है।

जिस प्रकार कच्चे घड़े को आग में पकाने के बाद पानी भरने योग्य बना दिया जाता है, उसी तरह शरीर भी योगाभ्यास द्वारा तपने के बाद ही मजबूत बनता है। यही हठयोग का मुख्य सिद्धान्त है।

शुद्धिकरण की क्रियाएँ

हठयोग के अन्तर्गत शुद्धिकरण की छ: क्रियाएँ आती हैं–नेति, धौति, बस्ति, कपालभाति, त्राटक और नौलि। इन क्रियाओं को षट्कर्म भी कहा जाता है। हठयोग के ये अभ्यास शरीर में एकत्र विषाक्त पदार्थों को निष्कासित करने में सहायक होते हैं। शरीर के आंतरिक अंगों की सफाई किये बिना उच्च योगाभ्यासों को करना सम्भव नहीं है। षट्कर्म के ये अभ्यास शारीरिक और मानसिक दृष्टिकोण से तो उत्तम हैं ही, साथ ही इन सरल अभ्यासों की आंतरिक अंगों की व्याधियों को दूर करने में भूमिका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हैं।

नेति



हठयोग का प्रथम अभ्यास है नेति। नेति का अभ्यास अवरुद्ध नासिका की सफाई करके अशुद्धियों को दूर करता है और नासिका को ठीक से कार्य करने योग्य बनाये रखता है। नेति करने से नासिका में स्थित विभिन्न तंत्रिकाओं के अन्तिम सिरे (विभिन्न अंगों से आकर नासिका में समाप्त होने वाले तंत्रिकाओं के छोर) सक्रिय हो जाते हैं। इस प्रकार मस्तिष्क और इन तंत्रिकाओं से जुड़े हुए सम्बन्धित अंगों को भी लाभ पहुँचता है।

इस प्रक्रिया का मुख्य उद्देश्य है शीर्ष प्रदेश, खोपड़ी के क्षेत्र की सफाई। नेति क्रिया आन्तरिक नाड़ियों को संवेदनशील बनाने में सहायक है। दृष्टि से सम्बन्धित नाड़ियों का भी नेति क्रिया के द्वारा शोधन होता है और नासिका का भीतरी क्षेत्र भी नेति क्रिया से शुद्ध होता है।

सर्दी-जुकाम के लिए इससे बढ़कर कोई अन्य सहज और उत्तम उपाय नहीं है। आँखों या कानों से सम्बन्धित कोई कष्ट हो तो नेति क्रिया का अभ्यास उसको दूर करने में सहायक होता है। नेति क्रिया के द्वारा नाक के श्लेष्मा में

इकट्ठे और पनपते हुए सभी कीटाणुओं को बाहर निकाला जाता है। यह आँखों को स्वच्छ तथा दृष्टि को सुरक्षित रखने के लिए सर्वोत्तम क्रिया है। इस क्रिया से गले की भी सफाई होती है, अर्थात् वाणी से सम्बन्धित नाड़ियाँ भी उत्तेजित और प्रभावित होती हैं। नेति के नियमित अभ्यास से सिरदर्द ठीक होता है, वाणी में स्पष्टता आती है, एलर्जी ठीक होती है, श्वसन सम्बन्धी रोग दूर होते हैं, अनिद्रा एवं मानसिक थकावट दूर होती है। श्वसन क्रिया सहज हो जाने के कारण फेफड़े को शुद्ध ऑक्सीजन पर्याप्त मात्रा में मिलती है और इस कारण शरीर सदा स्वस्थ बना रहता है।

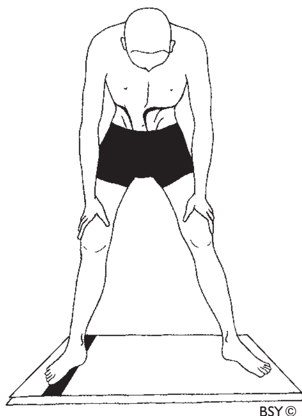
वमन धौति (कुंजल)



वमन धौति को बिहार योग पद्धति में कुंजल भी कहते हैं। वमन धौति एक ऐसी विधि है जिसमें गर्म नमकीन पानी के द्वारा पेट के अंगों की सम्पूर्ण धुलाई की जाती है। पूरी क्रिया में लगभग दो लीटर नमकीन पानी को पीकर, अंगुलियों से जिह्वा के अंतिम छोर को रगड़कर पीये गये पानी को वमन (उल्टी) कर दिया जाता है। इस अभ्यास को करने के पश्चात् भोजन में सावधानी रखनी चाहिए, अन्यथा गलत भोजन इस क्रिया के अच्छे प्रभावों को मिटा देता है। खाली पेट इस क्रिया के अभ्यास को कुंजल या वमन धौति कहते हैं। यह आन्तरिक संस्थानों की धुलाई की क्रिया है। यह शरीर को शुद्ध बनाती है।

यह क्रिया शरीर को विकाररहित रखने के लिए उपयोगी है। इस क्रिया से मुँह और आमाशय की उचित सफाई होती है। अत: यह शरीर के इस भाग में विषाक्त पदार्थों और साधारण अशुद्धियों के संग्रह से होने वाले रोगों के निदान तथा रोकथाम में सहायक है। यह क्रिया श्वास की दुर्गन्ध, गले के बलगम तथा गले की पीड़ा को भी दूर करती है। आमाशय की कार्यकुशलता बढ़ जाती है और भोजन का पाचन भी अच्छी तरह होता है। दमा के रोगी को इस क्रिया से अत्यधिक आराम मिलता है।

नौलि



नौलि एक यौगिक क्रिया है, जिसके द्वारा पेट और उदर के सभी भागों की मालिश होती है। इसमें पेट की मांसपेशियों (विशेषकर बड़ी आँत के हिस्सों) को संकुचित करके एक विशेष प्रकार से घुमाया जाता है। यह क्रिया सम्पूर्ण पाचन संस्थान के लिए लाभदायक है। यही एक ऐसी क्रिया है, जिससे आंतरिक अंगों की मालिश होती है तथा उन पर विशेष प्रभाव पड़ता है। इस क्रिया को लौलिकी भी कहते हैं। लौलिकी शब्द 'लोल' से बना है। इसका अर्थ होता है उत्तेजनापूर्वक इधर-उधर घुमाना—पेट की मांसपेशियों और उससे सम्बन्धित सभी संस्थानों को संकुचित कर घुमाना, जिससे पाचन संस्थान के सभी अंगों, मांसपेशियों और स्नायुओं को उत्तेजना मिले और वे ज्यादा सक्रिय हों।

हठयोग प्रदीपिका में कहा गया है, 'कंधों को आगे झुकाकर पेट को दाहिने से बायें और बायें से दाहिने घुमाना चाहिए। योगियों ने इस अभ्यास को नौलि के नाम से सम्बोधित किया है। नौलि से पेट की बीमारियाँ दूर होती हैं, जठराग्नि तीव्र होती है और आनन्द की प्राप्ति होती है। यह हठयोग का एक श्रेष्ठ अभ्यास है।'

हठयोग में नौलि का अभ्यास मणिपुर चक्र को प्रभावित और जाग्रत करने के लिए किया जाता है। हमारे भौतिक शरीर में चक्रों के स्थान पर नाड़ियों के गुच्छे दिखायी देते हैं, जिनकी शिरायें चारों ओर फैली हुई हैं। नौलि का प्रभाव इन शिराओं पर पड़ता है।

यह कब्ज के निवारण में विशेष लाभदायक है। इस क्रिया के अभ्यास से क्लोम ग्रन्थि के कार्य में दक्षता आती है, इन्सुलिन का स्राव पर्याप्त और नियमित होता है। इसलिए मधुमेह के रोग में विशेष लाभ होता है। पेट की मांसपेशियाँ सबल और पुष्ट होती हैं। इसका प्रभाव व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक एवं प्राणिक चेतना पर पड़ता है। यह शरीर के बड़े-बड़े अंगों को ही नहीं, बल्कि सूक्ष्म अंगों, जैसे, मांसपेशियों, रक्त वाहिकाओं, धमनियों, शिराओं, तंत्र-तंत्रिकाओं, अंत:स्रावी ग्रन्थियों, रक्त परिसंचरण तंत्र आदि को भी शुद्ध कर

देती है। यह सम्पूर्ण शरीर के भीतर प्राणशक्ति का नवसंचार करती है। इसका प्रभाव मस्तिष्क पर भी पड़ता है, जिससे उसकी कार्यक्षमता बढ़ती है।

बस्ति

बस्ति को यौगिक एनिमा कहा जा सकता है। इस क्रिया की विशेषता यह है कि अभ्यासी को नौलि क्रिया की सहायता से मलद्वार से पानी अन्दर खींचना पड़ता है। फिर यही जल मल के साथ बाहर निकलता है। आँतों को धोने और शुद्ध करने की यह एक सरल क्रिया है। कब्ज दूर करने और प्रतिदिन पेट साफ करने के लिए बस्ति का अभ्यास किया जाता है। आन्तरिक अंगों में कमजोरी के कारण अगर ऊपर के क्षेत्र में कोई रोग उत्पन्न हो तो उसका निदान हम धौति के माध्यम से कर सकते हैं और अगर नीचे के क्षेत्र में हो तो उसका निदान बस्ति के माध्यम से कर सकते हैं।

प्रमेह, आँतों के रोग, बवासीर और दूषित वायु से शरीर को मुक्ति मिलती है और देह शुद्ध होती है। इस क्रिया से फोड़े-फुन्सी तथा चर्म रोग, जैसे, सूखा एक्जीमा इत्यादि ठीक हो जाते हैं। इसके अभ्यास से वायु विकार से भी मुक्ति मिलती है। इससे शक्ति का विकास होता है, उदर के स्नायुओं पर नियंत्रण प्राप्त होता है। इस क्रिया से उदर के अंगों के स्वास्थ्य और क्षमता में वृद्धि होती है। रक्त संचार ठीक से होता है। आंतरिक अंगों की मालिश होती है, जिससे नाड़ियाँ स्वस्थ बनती हैं। गुदा द्वार के रोग से ग्रस्त व्यक्ति को बस्ति से बहुत आराम मिलता है।

कपालभाति

जिस प्रकार हवा को बाहर निकालने वाले पंखे के द्वारा कमरे की गन्दी हवा बाहर निकाली जाती है, उसी प्रकार कपालभाति क्रिया द्वारा मस्तिष्क में हलचल पैदा की जाती है। कपालभाति वास्तव में प्राणायाम की क्रिया है, जिसमें रेचक पर जोर दिया जाता है। इसे भालभाति प्राणायाम भी कहा जाता है। भाति का अर्थ होता है धौंकनी। कपालभाति में रेचक करते समय वायु को धौंकनी की तरह तेज गति से बाहर फेंकना पड़ता है और सामान्य गति से वायु को शरीर के भीतर प्रवेश कराना पड़ता है।

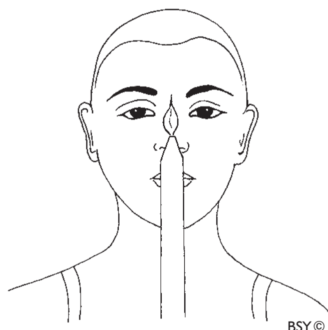
यह अभ्यास पाचन अंगों को उत्प्रेरित कर उनकी मालिश करता तथा उन्हें शक्तिशाली बनाता है। यह फेफड़ों को शुद्ध कर उनका विस्तार करता तथा

उनकी क्षमता को बढ़ाता है। इस अभ्यास के समय अधिक मात्रा में ऑक्सीजन भीतर जाती है तथा कार्बन डाईऑक्साइड बाहर निकलती है। यह श्वसन संस्थान को अधिक सक्रिय बनाता है। ब्रोंकाइटिस तथा क्षय रोग से पीड़ित व्यक्तियों को इसके अभ्यास से लाभ होता है।

यह मस्तिष्क के सामने के भाग को शुद्ध करने का एक उत्तम अभ्यास है, साथ-ही-साथ इससे पेट तथा श्वास प्रक्रिया में सुधार आता है। मन को शान्त एवं जागरूक बनाने के लिए भी शक्तिशाली विधि है। कपालभाति की दस आवृत्तियों के पश्चात् नींद नहीं आ सकती। अत: जो लोग मानसिक कार्य करते-करते थक जाते हैं, या नींद आ जाती है, या प्रात:काल उठने के बाद फिर सोना चाहते हैं, उनके लिए जगने और दिमाग को शक्तिशाली बनाने के लिए इसका अभ्यास करना उत्तम है।

ध्यान में प्रगति के लिए ध्यान के पूर्व इसका अभ्यास एक अच्छा साधन है। इससे मन शान्त और ग्रहणशील हो जाता है तथा विचाररहित होकर भावनाओं से ऊपर उठता है।

त्राटक



त्राटक का अर्थ है स्थिर दृष्टि से किसी एक केन्द्र को देखना। इस अभ्यास में एक लक्ष्य को निर्धारित किया जाता है। त्राटक के लिए किसी साकार वस्तु को लिया जाता है। सूर्य, चन्द्रमा, तारे, पेड़, मूर्ति, गुरु का चित्र, इनमें से किसी भी प्रतीक का प्रयोग त्राटक के लिए किया जा सकता है, बशर्ते उस वस्तु को एकटक देखने पर व्यक्ति की चेतना उस के साथ एक हो जाए। प्रतीक को बार-बार बदलना नहीं चाहिए।

यह आँखों के दोषों को दूर करता है। दृष्टि का सीधा सम्बन्ध चित्त की स्थिरता एवं एकाग्रता से होता है। विचारों में अन्तर्द्वन्द्व होने से मानसिक अशान्ति एवं अस्थिरता आती है। आँखों को अभ्यास के समय स्थिर करके आप चित्त को स्थिर और तनावरहित बना सकते हैं। चित्त की एकाग्रता से पीनियल ग्रन्थि खुलती है और उच्च स्थिति प्राप्त होती है। स्मरणशक्ति बढ़ाने के लिए त्राटक एक सरल उपाय है। अनिद्रा एवं स्नायविक तनाव से ग्रस्त लोगों के लिए यह

बहुत उपयोगी है। त्राटक से आत्मबल बढ़ता है। इसका प्रभाव मस्तिष्क तरंगों पर पड़ता है। ये तरंगें जो हमारी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक उत्तेजना से सम्बन्ध रखती हैं, उनका धीरे-धीरे लय होने लगता है।

यह अभ्यास सजगता और शक्ति प्रदान करता है। एकाग्रता और सजगता के अभ्यास के रूप में, मन को निर्विकार बनाने और अन्त:करण को शुद्ध करने के लिए त्राटक का अभ्यास उत्तम माना गया है।

हठयोग के प्रधान लक्ष्य

हठयोग का पहला प्रधान लक्ष्य है स्वास्थ्य। स्वास्थ्य का अर्थ है रोगरहित शरीर। शरीर की आंतरिक व्यवस्था में संतुलन रहने पर रोगों की संभावना नहीं रहती। हठयोग की क्रियाओं द्वारा शरीर की मांसपेशियों व नाड़ियों का आपसी सहयोग, मस्तिष्क और मेरुदण्ड के माध्यम से इन्द्रियों पर पूर्ण नियंत्रण और शरीर में प्राणशक्ति का संचार आसान हो जाता है।

हठयोग में प्राचीन ऋषि-मुनियों द्वारा प्रतिपादित योगाभ्यास आते हैं, जो कि वैज्ञानिक सिद्धान्तों पर आधारित हैं। यह हर अभ्यासी को व्यावहारिक ज्ञान, उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घ जीवन सामर्थ्य, ओजस्विता और स्फूर्ति प्रदान करता है।

हठयोग के नियमित अभ्यास से बहुत थोड़े समय में ही व्यक्ति उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त कर लेता है। किन्तु शारीरिक स्वास्थ्य तो साधन है, साध्य नहीं। साध्य तो है अपनी चेतना का विकास। सभी प्रकार के योग मार्गों का लक्ष्य यही है। शरीर और मन दोनों के स्वस्थ रहने पर ही व्यक्ति कर्मयोग या ज्ञानयोग आदि का अभ्यास सरलतापूर्वक कर सकता है।

हठयोग शरीर में प्राणों के प्रवाह को सुचारु बनाता है। शरीर के अंगों की कार्यक्षमता को बनाये रखने के लिए प्राणशक्ति का उचित मात्रा में होना आवश्यक है। यदि प्राणशक्ति के प्रवाह-मार्ग में कहीं पर अवरोध उत्पन्न हो जाए, तो हठयोग की क्रियाओं द्वारा उसे हटाया जाता है। शरीर के स्वस्थ रहने पर मस्तिष्क भी स्वस्थ और शान्त रहता है। मस्तिष्क ही प्राणों को नियंत्रित करता है और प्राणों के संतुलन से मस्तिष्क व शरीर भी संतुलित रहते हैं। जिस प्रकार वादक कलाकार सुन्दर धुन निकालने के लिए अपने वाद्य यन्त्रों को अन्य वादन यन्त्रों के साथ लयबद्ध करता है, ठीक उसी प्रकार हठयोग सुन्दर स्वास्थ्य के लिए शरीर, प्राण व मस्तिष्क, तीनों के आपसी सम्बन्धों को लयबद्ध कर देता है, ताकि चेतना के विकास के पथ पर कोई बाधा उत्पन्न न होने पाये।

राजयोग

राजयोग योग-साधना के चार प्रमुख प्रचलित मार्गों के अन्तर्गत आता है। इस योग की शुरुआत हठयोग में दक्षता प्राप्ति के बाद होती है। राज शब्द का अर्थ राजसी या शाही से है, इसलिए राजयोग को सर्वोत्तम योग या अन्य सभी योगों का राजा कहा जाता है। राजयोग का दूसरा नाम अष्टांग योग भी है। जैसा कि नाम से ही स्पष्ट होता है, इसके आठ अंग हैं, जो मानव व्यक्तित्व की सुषुप्त शक्तियों को जाग्रत करते हैं और राजयोग का यही प्रमुख लक्ष्य भी है।

राजयोग के अंग

अष्टांग योग के आठ प्रमुख अंग हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। सामान्यत: इनमें से प्रथम पाँच अंगों को बहिरंग योग तथा अंतिम तीन अंगों को अंतरंग योग कहते हैं। इन अंगों का धीरे-धीरे अभ्यास करना चाहिए और एक अंग का अभ्यास तब तक करते जाना चाहिए, जब तक उसमें पूर्ण सफलता प्राप्त न हो।

यम

अष्टांग योग का पहला आयाम है, यम। योग सूत्र के अनुसार यम एक व्यावहारिक आचार संहिता है, जिसके द्वारा यौगिक आत्म-नियंत्रण प्राप्त होता है, अर्थात् इसमें व्यक्ति अपने आप पर नियंत्रण प्राप्त करता है।

यम और नियम व्यक्तित्व में परिवर्तन की आधारशिला रखते हैं। ये एक एक सकारात्मक मानसिकता तैयार करते हैं, एक वैचारिक परिवर्तन लाते हैं, जीवन के प्रति दृष्टिकोण और व्यवहार को बदलते हैं। हमारे व्यक्तित्व के भीतर

अच्छे गुणों को जाग्रत करते हैं। व्यवहार अधिक रचनात्मक, सकारात्मक और सत्त्वगुण सम्पन्न हो जाता है और व्यक्तित्व का उत्थान होता है।

योग सूत्र के अनुसार यम पाँच हैं—सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य।

सत्य—मन तथा वाणी में यथार्थता का होना, अर्थात् जैसा देखो एवं सुनो, वैसा ही बोलना एवं कल्पना करनी चाहिए। उपनिषदों में कहा गया है—सत्यं वद् धर्मं चर। सत्य बोलना हमारी संस्कृति की मूल शिक्षा रही है। सत्य, आत्मा में प्रतिष्ठित होने की कला है। जो व्यक्ति सत्य का आचरण करता है, वह किसी को किसी प्रकार से दु:ख नहीं पहुँचा सकता। जब मन, विचार और भावनायें निर्मल हो जाती हैं, तब जो वाणी निकलती है, उससे दूसरे को किसी प्रकार की क्षति नहीं पहुँचती। जब यह स्थिति आ जाए, तब जान लेना चाहिए कि अब हम सत्य में स्थित हो गए।

सत्य आचरण के लिए यह संकल्प लेना आवश्यक नहीं कि मैं आज से झूठ नहीं बोलूँगा, बल्कि यह संकल्प लेना आवश्यक है कि मैं आज से अपने आपको निर्मल बनाऊँगा।

अहिंसा—मन, वचन तथा कर्म से किसी प्रकार से किंचितमात्र भी किसी को कष्ट न पहुँचाना अहिंसा है। अहिंसा का मूल मंत्र है—शारीरिक, विचारात्मक, भावनात्मक, हर प्रकार के वैर का त्याग करना। वैर-भाव को त्याग कर उसके ऊपर उठ जाना अहिंसा है। अहिंसा एक प्रबल शक्ति है। अहिंसा में प्रेम और करुणा का गुण छुपा हुआ है। करुणा का मतलब होता है जितनी आसक्ति अपनी आत्मा की रक्षा के प्रति है, उतनी ही दूसरों के प्रति भी रहे। यह आत्म-निरीक्षण और आत्म-विश्लेषण की एक पद्धति है। जहाँ हिंसा, शत्रुता, ईर्ष्या-द्वेष आदि जीवन के सभी नकारात्मक तत्त्वों का अभाव हो जाए, वह अहिंसा की स्थिति है। जब इस प्रकार के भाव मनुष्य के भीतर जाग्रत होते हैं, तब उसके चारों ओर एक सकारात्मक प्रभामण्डल का निर्माण होता है।

अस्तेय—अपने आप के प्रति ईमानदार होना अथवा किसी प्रकार की चोरी न करना, यहाँ तक कि इसकी इच्छा भी नहीं करना। ईमानदारी आत्मशुद्धि की तीसरी अवस्था है। यह ईमानदारी स्वयं के प्रति, समाज, देश या संसार के प्रति ईमानदारी तक सीमित नहीं, यह व्यापक है, बिना शर्त ईमानदारी का लक्षण है। इस अवस्था में हम अपने अंत:करण की विभिन्न अवस्थाओं को देखते हैं, और आईने पर जमी हुई धूल को साफ कर स्वयं को चमकाते हैं।

स्वयं के प्रति ईमानदारी के माध्यम से हम सभी प्रकार के गुणों को अपने भीतर जाग्रत कर सकते हैं।

अपरिग्रह—अपनी न्यूनतम आवश्यकताओं से अधिक मात्रा में सामग्रियों का संग्रह न करना। अपरिग्रह या असंग्रह-वृत्ति को यम-नियमों में सबसे मुख्य गुण माना गया है, क्योंकि इसी के द्वारा सभी प्रकार की मानसिक संकीर्ण अवस्थाओं को नियंत्रण में लाया जा सकता है, आदतों को बदला जा सकता है, आसक्ति को कम किया जा सकता है और स्वतंत्रता की स्थिति का अनुभव किया जा सकता है। यह आसक्ति रहित चेतना स्वयं और ईश्वर में आस्था का परिणाम होती है।

सामान्य रूप से मनुष्य की वृत्ति आवश्यकता से अधिक संग्रह करने की होती है, क्योंकि संग्रह वृत्ति में वह अपने आपको सुरक्षित महसूस करता है। कोई चीज हमें दिखलायी देती है, तो उसे रख लेते हैं, सोचते हैं कि आज नहीं तो कल काम आयेगी। इससे आन्तरिक आसक्ति बढ़ती जाती है। किन्तु जब मन, विचार और भावना शुद्ध हो जाती हैं, तब वहाँ पर तत्काल की जो आवश्यकता है, उसी का हम उपयोग करते हैं और संग्रह नहीं करते। योग में इसे दूसरे प्रकार से भी कहा गया है कि वर्तमान की आवश्यकता के अनुसार जीवन व्यतीत करना और भविष्य की चिन्ता छोड़ देना। एक वाक्य में कहा जाए तो—आसक्ति रहित बनना।

ब्रह्मचर्य—ब्रह्म का मतलब होता है परम पुरुष और चर्या का मतलब होता है जीवन-पद्धति। ब्रह्मचर्य का वास्तविक अर्थ होता है, 'जो परम चेतना में प्रतिष्ठित हो, जो ब्रह्म का आचरण करता हो।' सामान्य रूप से लोग ब्रह्मचर्य का अर्थ कामवासना के नियंत्रण से लगाते हैं। मन पर नियंत्रण रखना, मन पर कामवासना का दबाव या प्रभाव न हो, इस बात का ख्याल रखना। संतुलित मन और संतुलित भावना के द्वारा व्यक्तित्व के तेज की प्राप्ति होती है। मन में सात्त्विकता का भाव जाग्रत होने पर तमोगुण और रजोगुण के कारण जागने वाली पाशविक प्रवृत्ति हमारे भीतर जाग्रत नहीं होगी और हमारा आध्यात्मिक विकास होगा। अत: आत्मा की शुद्धि के बाद जब सात्त्विक भावना जाग्रत होती है, जब अन्दर एक व्यापक चेतना की जागृति होती है, जब अन्दर ज्ञान रूपी रत्न की प्राप्ति होती है, तभी व्यक्ति ब्रह्मचारी बनता है।

तन्त्र ग्रन्थों में यम दस प्रकार के होते हैं—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, कृपा, आर्जव, क्षमा, धृति, मिताहार और शौच। इनमें से पहले चार का वर्णन ऊपर किया जा चुका है।

- कृपा—किसी प्राणी के दु:खों की निवृत्ति की कोशिश करना कृपा है।
- आर्जव—व्यक्ति द्वारा मन, वाणी और शरीर से किये गये व्यवहार में कुटिलता का अभाव आर्जव कहलाता है।
- क्षमा—किसी के दुर्व्यवहार को मित्रवत् व्यवहार समझकर भूल जाना क्षमा है।
- मिताहार—जीवन निर्वाह मात्र के लिए जो भोजन किया जाए, वही मिताहार है।
- शौच—जिसके द्वारा चित्त निर्मल हो तथा आन्तरिक स्वच्छता एवं शुद्धता की प्राप्ति हो, वह शौच कहलाता है।

नियम

योग सूत्र के अनुसार नियम वह आचार संहिता है, जिससे सामाजिक एवं बाह्य अंत:क्रियाओं को सामंजस्यपूर्ण बनाते हैं। यह अपने आपको व्यवस्थित करने का एक तरीका है। व्यक्तिगत, पारिवारिक एवं सामाजिक जीवन को सुदृढ़ बनाने का एक तरीका है। नियम पाँच हैं—शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान।

शौच—जिसके द्वारा चित्त निर्मल हो तथा आन्तरिक स्वच्छता एवं शुद्धता की प्राप्ति हो। स्वच्छता की अवस्था में स्वयं के प्रति, स्वयं के शरीर के प्रति सजगता और चेतना की वृद्धि होती है, स्वयं का शारीरिक ज्ञान होता है। स्वच्छता का मतलब यहाँ पर केवल शरीर को साफ रखने से नहीं, इसमें आन्तरिक शारीरिक ज्ञान भी सम्मिलित है। स्वच्छता के द्वारा स्वयं को विकार रहित बनाना इसकी मुख्य विशेषता है।

शौच के द्वारा अंत:करण की शुद्धि, सौम्य भाव, एकाग्रता, इन्द्रियों पर नियंत्रण और आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति होती है।

संतोष—जीवन में जो कुछ मिला, उसी से संतुष्ट होकर अपने कर्त्तव्य का पालन करते हुए अपने जीवन का निर्वाह करना संतोष कहलाता है। संतोष के अभ्यास से अपूर्व सुख की प्राप्ति होती है। असंतोष मनुष्य के जीवन में निराशा और दु:ख का मुख्य कारण है। अगर आरंभ से ही अपने जीवन में संतोष का अनुभव किया जाए, संतोष का अभ्यास किया जाए, तो मन में विक्षेप उत्पन्न नहीं होते। जिससे चित्त एकाग्र होता है और चेतना का विकास होने लगता है।

तप—जिसके द्वारा व्यक्ति अपने व्यक्तित्व की अशुद्धियों को दूर कर सके तथा असली सारतत्त्व को प्राप्त कर सके। तप का मतलब होता है जलाना। जो अशुद्ध तत्त्व हैं, उन्हें समाप्त कर शुद्ध तत्त्व को प्राप्त करना। तपस्या के द्वारा

शरीर पूर्ण रूप से शुद्ध होता है, मन एकाग्र होता है और चेतना की वह स्थिति प्राप्त होती है, जहाँ पर ध्यान बिना किसी विक्षेप के लग जाए।

स्वाध्याय—स्वयं का अध्ययन स्वाध्याय है। स्वयं के बारे में जानना, स्वयं के बारे में सीखना स्वाध्याय है। यह एक तरह से आत्म-निरीक्षण की प्रक्रिया है, पुस्तकीय ज्ञान नहीं है। अपने भीतर गुण और अवगुण दोनों को देख लेने के पश्चात् अपनी आन्तरिक प्रतिभा के साथ हमारा सम्बन्ध जुड़ता है।

जब मन:शक्ति और शारीरिक शक्ति में तालमेल बैठता है, तब अपूर्व बल की प्राप्ति होती है। इस क्षमता को प्राणायाम के अभ्यास से धीरे-धीरे बढ़ाया जाता है।

ईश्वर प्रणिधान—ईश्वर को अपना सब-कुछ सौंपकर, सतत् उन्हीं का स्मरण करना ईश्वर प्रणिधान है। समाधि प्राप्त करने के लिए ईश्वर पर आस्था रखना आवश्यक है। जब व्यक्ति अपने आपको ईश्वरीय सत्ता से एक कर देता है, अपने आपको भिन्न नहीं मानता, वहाँ पर समाधि में स्वयं की आहुति दी जाती है और यह आहुति है ईश्वर प्रणिधान, ईश्वर के प्रति समर्पण। इसे समाधि-सिद्धि कहा जाता है।

तन्त्र में नियम भी दस प्रकार के हैं—तप, संतोष, आस्तिक्य, दान, देवपूजा, सिद्धान्त-श्रवण, ह्री, मति, जप और होम। इनमें से दो का वर्णन ऊपर किया जा चुका है।

- आस्तिक्य—परलोक के अस्तित्व में जो विश्वास होता है, वही आस्तिक्य है।
- दान—मेहनत से कमाये गये धन से अपने सामर्थ्य के अनुसार, देव, पितर और मनुष्य की आवश्यकताओं को पूरा करना ही दान कहलाता है।
- देव पूजा—अपनी ब्रह्ममूर्ति की उपासना देवपूजा है।
- सिद्धान्त-श्रवण—उपनिषदों एवं ग्रंथों आदि मोक्ष शास्त्रों के सुनने का नाम सिद्धान्त श्रवण है।
- ह्री—जब हम कभी ऐसे आचरण को कर देते हैं, जिसके कारण मन में कष्ट होता है, ह्री कहलाता है।
- मति—इसका अर्थ मनन होता है और हम जो कुछ युक्ति प्रमाणों की सहायता से सुनते हैं, उसी के अर्थ का अनुशीलन मति कहलाता है।
- जप—इष्ट मंत्रों का बार-बार या लगातार उच्चारण करना या दोहराना जप कहलाता है।
- होम—पूजा के अन्त में जो अग्नि होत्रादि की जाती है, वही होम है।

आसन

आसन का तात्पर्य शरीर की उस स्थिति से है, जिसमें हम अपने शरीर और मन के साथ शान्त, स्थिर एवं सुखपूर्वक रह सकते हैं। अष्टांग योग में गत्यात्मक आसनों की चर्चा नहीं है। पातंजल योगसूत्र में आसनों की जो परिभाषा दी गई है, वह है—'स्थिरं सुखं आसनम्'—स्थिरता और सुख की प्राप्ति जिस अवस्था से हो सके, उसे ही आसन माना गया है। स्थिरता का मतलब होता है लम्बी अवधि तक बिना किसी व्यवधान के किसी एक अवस्था में रहना, अपने आपको एकाग्र एवं संतुलित रखते हुए, क्रिया को करते जाना। सुख का अर्थ होता है उस अवस्था में किसी प्रकार का विक्षेप उत्पन्न नहीं होना। अत: आसन को सिद्ध करने के लिए मन और शरीर का योग होना आवश्यक है।

आसन व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण माना जाता है। इसका अभ्यास हर व्यक्ति कर सकता है, परन्तु इसका अभ्यास आराम से धीरे-धीरे एवं एकाग्रतापूर्वक करना चाहिए।

प्राणायाम

प्राणायाम दो शब्दों के मेल से बना है—प्राण और आयाम। प्राण का अर्थ प्राण-शक्ति और आयाम का अर्थ है क्षेत्र का विस्तार। इस प्रकार प्राणायाम का अर्थ हुआ—प्राण-शक्ति के क्षेत्र का विस्तार करना। श्वास प्राण नहीं है, श्वास तो प्राण का केवल एक माध्यम है। जैसे कुएँ से पानी निकालना हो, तो रस्सी और बाल्टी के माध्यम से निकाला जाता है, उसी तरह प्राणों को जाग्रत करने के लिए श्वसन का सहारा लिया जाता है। जब बाहरी वायु भीतर प्रवेश करती है, तो वह श्वास कहलाती है, परन्तु जब भीतर की वायु बाहर निकलती है तो वह प्रश्वास कहलाती है। चूँकि प्राण का सम्बन्ध श्वास से होता है, इसलिए प्राणायाम श्वासों को नियंत्रित करने की एक प्रक्रिया भी है।

प्राणायाम के द्वारा हम अपनी बुद्धि की ऊर्जा को जाग्रत कर सकते हैं और भावनात्मक ऊर्जा को संतुलित बना सकते हैं। प्राणायाम के अभ्यासों से सम्पूर्ण शरीर में तापमान तथा सृजन-शक्ति की वृद्धि होती है।

प्रत्याहार

प्रत्याहार का मतलब होता है आत्म-सजगता। प्रत्याहार एक प्रक्रिया है, जो आपको चेतन से अवचेतन तक, फिर अवचेतन से अचेतन तक ले जाकर यह

दर्शाती है कि बंधन कहाँ पर है। आसक्तियों, इच्छाओं, कामनाओं, वासनाओं का अंत करना सम्भव नहीं है, किन्तु इनके नकारात्मक परिणामों को सकारात्मक व्यवहार से रोका जा सकता है, सकारात्मकता में परिणत किया जा सकता है, यही प्रत्याहार की प्रक्रिया है। इस प्रकार प्रत्याहार विभिन्न इन्द्रियों को उनके विषयों से हटाकर अन्दर की ओर मोड़ता है।

धारणा

योग में धारणा का अर्थ होता है, मन की एकाग्रता, मन को किसी एक बिन्दु पर लगाये रखना। यह एक बिन्दु, एक वस्तु या एक स्थान पर मन की सजगता को अविचल रखने की क्षमता है। धारणा शब्द की उत्पत्ति संस्कृत धातु 'धृ' से हुई है, जिसका अर्थ होता है आधार, नींव। अत: धारणा की वास्तविक परिभाषा है—किसी वस्तु पर मन का दृढ़तापूर्वक स्थिर होना। कठोपनिषद् में कहा गया है, 'मन और इन्द्रियों का दृढ़ नियंत्रण ही धारणा योग है।'

धारणा की अवस्था में मन बाह्य वस्तुओं या धारणा के आस-पास की वस्तुओं के प्रति सजग नहीं रहता। जिस प्रकार बिजली के बल्ब का प्रकाश सभी दिशाओं में फैलता है, ऊर्जा बिखरती रहती है, कुछ दूर खड़े होने पर उसका प्रकाश तो दिखता है, पर उसके ताप का अनुभव नहीं होता। किन्तु यदि प्रकाश की किरणों को एक-दूसरे की सीध में कर दिया जाए, तो लेज़र किरण का निर्माण होता है, जो पाँच फुट की दूरी पर खड़े होने पर भी शरीर को जलाती हुई आर-पार एक छिद्र बना देती है। इसी प्रकार मन में भी अपरिमित शक्ति है, परन्तु यह सभी दिशाओं में बिखरी हुई है। यह एक के बाद एक विभिन्न वस्तुओं के बारे में सोचता रहता है। विक्षिप्त मन में मानसिक शक्ति नहीं होती, किन्तु विचारों को केन्द्रित कर देने से उनमें अपार शक्ति आ जाती है। इससे व्यक्ति में महान् उपलब्धियाँ प्राप्त करने की क्षमता आती है।

धारणा मन को सभी दिशाओं में बिना उद्देश्य के भटकने से रोकती है। एकाग्र मन वाला व्यक्ति कोई भी कार्य अधिक दक्षतापूर्वक कर सकता है। मानसिक तनाव को दूर करने के लिए धारणा एक महत्त्वपूर्ण अभ्यास है। धारणा शक्ति के विकास के लिए नियमित साधना आवश्यक है। इसमें मन और चेतना की गहराइयों में प्रवेश करना पड़ता है। इसमें सफलता के लिए तीन बातें आवश्यक हैं—सही विधि, सही मार्गदर्शन और सही समझदारी।

ध्यान

ध्यान का मतलब होता है, पूर्ण जागरूकता। यह राजयोग की सप्तम सीढ़ी है। परन्तु राजयोग के अनुसार ध्यान का अभ्यास किया नहीं जाता, वरन् ध्यान की अवस्था स्वयं आती है। अपने शरीर, मन और भावनाओं को ध्यान के लिए तैयार कर लेने पर ध्यान स्वत: लग जाता है।

ध्यान का लक्ष्य होता है उच्च व दिव्य चेतना को विकसित करना। यही चेतना जीवन की सभी गतिविधियों को नियंत्रित करती है। यह काम ठीक वैसे ही होता है जैसे देश में राष्ट्रपति शासन लागू होने पर राज्यपाल राज्य का सारा कार्यभार अपने हाथों में लेता है, जबकि मंत्रीमण्डल कार्यशील नहीं होता। उसी प्रकार जब हम समझते हैं कि हमारा यह मन जीवन के कार्यों को भलीभाँति चलाने में सक्षम नहीं है, यह हमें निराशा, दु:ख और कुण्ठाएँ दे रहा है, तो हम कहते हैं—यह मन ठीक संचालक नहीं है, सीमित मन को उच्च शक्ति के द्वारा स्थानान्तरित करना ही होगा। उच्च सजगता को विकसित करने के लिए हम ध्यान का अभ्यास करते हैं।

ध्यान करते समय आपको अपनी चेतना के आयाम में किसी प्रकार का दखल नहीं देना चाहिए और न ही अपने मन को दमित करना चाहिए। मन जो चाहता है, उसी का अनुसरण करना चाहिए एवं अपनी चेतना को किसी प्रकार की क्षति नहीं पहुँचानी चाहिए। तब ध्यान के समय एक ऐसा क्षण आता है जब सभी वस्तुएँ लुप्त हो जाती हैं, जहाँ न आप होते हैं, न देश और न काल ही होता है, यही ध्यान है।

ध्यान मात्र मानसिक क्रिया नहीं है, यह शरीर को प्रभावित करता है। इसका प्रभाव हृदय, पाचन संस्थान, हार्मोन समूह तथा नलिका विहीन ग्रन्थियों पर पड़ता है। यह भी देखा गया है कि ध्यान में मस्तिष्क की तरंगों का स्वरूप भी बदलता है। भोजन से भी अधिक महत्त्व ध्यान का है। निद्रा से अधिक महत्त्वपूर्ण ध्यान है। जीवन के किसी भी आमोद-प्रमोद से अधिक आवश्यकता ध्यान की है।

ध्यान का प्रमुख लाभ यह है कि इससे मस्तिष्क के निष्क्रिय तथा अर्द्धसुप्त केन्द्र जागते और सक्रिय होते हैं। जीवन आनन्दमय बनता है, ज्ञान और चेतना का विकास होता है। ध्यान का सर्वसुलभ तरीका यह है कि अपने भीतर किसी वस्तु के प्रति सहज, निरंतर चेतना बनायी रखी जाए। इससे समूचा मस्तिष्क हरकत में आ जाता है। ध्यान का मुख्य लक्ष्य मनुष्य की समग्र

चेतना को विकसित करना है। जब आपका मन किसी विषय को पकड़कर एकाग्रतापूर्वक उसका चिन्तन करता है, तो उस अवस्था को ध्यान कहते हैं। ध्यान आत्मा के साथ एकाकार या सायुज्य की अवस्था है। ध्यान की सबसे सरल परिभाषा है—तन्मयता।

ध्यान निष्क्रिय नहीं, बल्कि एक गत्यात्मक प्रक्रिया है और केवल गत्यात्मक प्रक्रिया मन में परिवर्तन ला सकती है। इससे मन अधिक सक्षम, मजबूत और सामंजस्यपूर्ण होता है।

समाधि

योग के लगभग सभी प्रचलित मार्गों का अनुसरण करने वालों के लिए सबसे बड़ी मंजिल समाधि होती है। यहाँ पर समाधि को उसके नाम से ही स्पष्ट रूप से समझा जा सकता है। यह दो शब्दों के मेल से बना है—सम्+धि। 'धि' का मतलब होता है ज्ञान और सम् का मतलब होता है सम्यक्। इस प्रकार समाधि का मतलब होता है सम्यक् ज्ञान। सम्यक् बुद्धि को धारण कर जो व्यक्ति चलता है, उसने समाधि को प्राप्त किया है। समाधि को प्राप्त हुआ योगी सभी कर्मों को करते हुए भी निर्लिप्त रहता है। अत: योग, गीता तथा अन्य शास्त्रों की व्याख्या के अनुसार समाधि का मतलब अपने आपको संसार से अलग करना नहीं होता, बल्कि सभी कर्म को करते हुए निर्लिप्त भाव से जीवन जीना ही समाधि है। निर्लिप्त भाव से जीने पर, जिस अवस्था, विद्या, विवेक और उपलब्धि का अनुभव हमने अपने जीवन में किया है, वही कर्म में प्रकट होने लगती है। सब कुछ रहते हुए भी जब मन उस ओर नहीं जाता, स्थिर हो जाता है।

श्रीमदभगवद् गीता में समाधि में स्थित पुरुष के लक्षण बतलाये गये हैं—'जो सभी कामनाओं को अच्छी तरह से त्याग देता है और आत्मा में ही संतुष्ट रहता है। न दु:खों की प्राप्ति होने पर उसके मन में उद्वेग होता है, न सुख की प्राप्ति की इच्छा ही रखता है। जिसके भीतर राग, भय और क्रोध नहीं होते। जो सर्वत्र स्नेहरहित होता है। शुभ-अशुभ वस्तु को पाकर न प्रसन्न होता है और न दु:ख करता है।

क्रिया योग

योग साधना के प्रमुख मार्गों में क्रिया योग को बहुत ही सरल एवं प्रभावशाली माना जाता है। इसका मुख्य कारण है कि इस योग के लिए न तो एकाग्रता की आवश्यकता होती है और न ही देर तक एक ही आसन में बैठे रहने की। इसलिए क्रिया योग का अभ्यास प्राय: सभी व्यक्ति कर सकते हैं। किन्तु क्रियायोग के अभ्यास के लिए गुरु तत्त्व अनिवार्य है। उसमें भी केवल दीक्षित होना काफी नहीं, बल्कि गुरु का जीवित होना और कभी-कभी उनका सान्निध्य प्राप्त करना भी अनिवार्य है।

परिभाषा

क्रिया योग के विषय में भागवत् का मत है कि 'आत्मानुभूति के लिए प्रयास यानि कुछ साधना करना क्रिया योग है।' क्रिया का अर्थ है करना। योग का अर्थ है मिलन। इसलिए प्रभु या आत्मा से मिलने के लिए कुछ कोशिश करना, प्रयत्न जारी रखना ही 'क्रिया योग' कहलाता है।

क्रिया योग के अन्दर एक क्रिया ही नहीं, अनेक क्रियायें आती हैं। अनेक में एक क्रिया तो मुख्य होती है, बाकी सब सहायिका क्रियाएँ होती हैं। इन सब क्रियाओं को एक साथ करने से ही फायदा होता है।

पतंजलि के अनुसार– *तप: स्वाध्याय ईश्वर प्रणिधानानि क्रिया योग:।* अर्थात् क्रिया योग में तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान, ये तीन चीजें आती हैं।

सभी शास्त्रों में क्रिया योग का स्पष्ट उल्लेख है। गीता में क्रिया योग की विस्तार से चर्चा की गयी है। सभी संहिताओं और योगियों के ग्रन्थों में क्रिया योग बड़ी विधि और महात्म्य के साथ लिखा-कहा गया है। यही शास्त्र सम्मत क्रिया योग ही वास्तविक क्रिया योग है।

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के अनुसार, 'वास्तव में क्रिया योग वही है, जिससे शरीर, मन और आत्मा, इन तीनों की शुद्धि होती है। इन तीनों की आवश्यकता और विकास तथा पूर्णता के लिए जो क्रियाएँ की जाती हैं, वही क्रिया योग है, दूसरा कुछ नहीं।'

शास्त्रों के अनुसार इस क्रिया योग में निम्नलिखित आठ साधनायें सम्मिलित की जाती हैं—हठयोग, नादयोग, अजपा, अन्तर्मौन, योगनिद्रा, भ्रूमध्य दृष्टि, संकीर्तन और जप योग। इन आठ क्रियाओं का समन्वय ही वास्तविक क्रिया योग है, जो आत्मानुसंधान के लिए किया जाता है।

शरीर और मन पर प्रभाव

क्रिया योग के अभ्यास से शरीर का सर्वांगीण उपचार होता है। शरीर में जितने रोग होते हैं, वे सब दूर होते हैं। मनुष्य का शरीर स्वस्थ, सुन्दर, कान्तिमय और शुद्ध हो जाता है। क्रिया योग से असाध्य बीमारियाँ भी दूर हो जाती हैं और कायाकल्प भी हो जाता है। क्रिया योगी सौ वर्ष तक आराम के साथ जिन्दा रह सकता है, यदि वह पूरा का पूरा आध्यात्मिक और ईश्वरीय प्रेरणा का प्रतीक हो जाए।

क्रिया योग से फेफड़ों के हर प्रकार के रोग दूर होते हैं। मधुर स्वर और सिद्धवाणी प्राप्त होती है। यदि क्रिया योग की क्रियाओं को निष्ठा के साथ किया जाए, तो योगी के लिए दुनिया की कोई चीज अप्राप्य नहीं, बल्कि परलोक या अदृश्य लोकों की विभूति भी प्राप्त होती है।

क्रिया योग का अभ्यास नेत्रशक्ति को बढ़ाता है तथा मनुष्य में यौगिक और आध्यात्मिक शक्तियों का विकास करता है।

क्रिया योग से केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक लाभ, शान्ति और शक्ति प्राप्त होती है। क्रिया योग से मानसिक रोग अच्छे होते हैं। मन की शक्तियों का विकास होता है। अनेक सिद्धियाँ और विभूतियाँ भी प्राप्त होती हैं, क्योंकि ये वस्तुएँ कपोल कल्पित नहीं, बल्कि यथार्थ और विज्ञान सम्मत है। क्रिया योग के द्वारा सूक्ष्म मनस् को पकड़ना, नियंत्रित रखना तथा अनेक सिद्धियाँ प्राप्त करना सम्भव है।

क्रिया योग से मनुष्य की निद्रा सम्बन्धी बीमारियाँ दूर हो सकती हैं तथा वह अन्तर्जगत् में आ-जा सकता है।

क्रिया योग के द्वारा ही मनुष्यों के जन्म-जन्मान्तरों के संस्कारों का क्षय हो सकता है। दूसरा और कोई उपाय नहीं है।

उद्देश्य

क्रिया योग का अपना मुख्य उद्देश्य है, अपने सम्पूर्ण जीवन में सतत् प्रसन्नता और आनन्द की अनुभूति हेतु परिवर्तन करना। क्रिया योग का अभ्यास तभी सम्भव है जब शिष्य प्रत्यक्ष रूप से गुरु के सामने या सम्पर्क में हो। इस योग के माध्यम से मनुष्य अपनी प्राकृतिक शक्तियों एवं ऊर्जाओं में सामंजस्य स्थापित कर सकता है और इसी के अभ्यासों द्वारा एक व्यक्ति की स्थूल चेतना तथा मलिन अन्त:करण शुद्ध होकर आध्यात्मिक शक्ति के रूप में चमकने लगती है।

क्रिया योग मानसिक अस्थिरता के निरोध की बात नहीं करता, बल्कि अपनी चेतना में सोद्देश्य क्रिया उत्पन्न करने को कहता है। मन एक शैतान बच्चे की तरह है। अगर आप इसे कुछ करने को कहते हैं, तो यह ठीक उसका उलटा करता है। यदि इसे एकाग्र होने के लिए कहा जाए, तो यह भ्रमण करने लगता है। क्रिया योग में मन को स्वेच्छा से भ्रमण करने के लिए कहा जाता है, जिससे यह एक बिन्दु पर एकाग्र होना चाहता है।

अभ्यास के उपकरण

क्रिया योग के अभ्यास का एक विशेष तरीका होता है, जिसे प्रमुख तीन समूहों में विभाजित किया गया है—प्रत्याहार, धारणा तथा ध्यान। क्रिया योग के अनेक साधनों को भी बताया गया है, जिन्हें क्रिया योग का आधारभूत उपकरण माना जाता है। ये हैं—आसन, मुद्रा, बंध, मंत्र, प्राणायाम तथा सूक्ष्म चेतना के मार्गों के प्रति सजगता। क्रिया योग में एकाग्रता से अधिक सजगता पर बल दिया जाता है, क्योंकि सजगता, बोध की क्रिया और बोध प्राप्त करने वाले के बीच एक सम्बन्ध स्थापित करती है। इस प्रकार क्रिया योग में शरीर, मन और आत्मा, इन तीनों को साधने के लिए सब क्रियायें सम्मिलित हैं।

मंत्रयोग

मंत्र योग, योग साधना के प्रमुख मार्गों में एक है। मंत्र आज की नहीं, बल्कि प्राचीन समय की देन है। हम लोगों के प्राचीन शास्त्र वेद हैं, वेदों से तन्त्र शास्त्र का और तन्त्र से मन्त्र शास्त्र का जन्म हुआ। मंत्र शास्त्र कहीं से नहीं लिखा जाता है, जैसे कि हम कोई पुस्तक लिखते हैं, बल्कि मन्त्र का अनुभव करने वाले ऋषि-मुनि लोग थे। जब ऋषि लोग ध्यान में बैठते हैं, तो उस अवस्था में उनको जो शब्द सुनायी देते हैं, उन्हें मन्त्र कहते हैं। मंत्र के विषय में ऐसा कहा जाता है कि इसका उपयोग सर्वप्रथम ऋग्वैदिक काल में हुआ था, क्योंकि गायत्री मंत्र का सर्वप्रथम जप इसी काल में हुआ था। परन्तु वास्तव में मंत्र क्या होता है, यह जानने के लिए उसके अर्थ को समझना बहुत जरूरी है।

परिभाषा

मंत्र एक प्रकार की ध्वनि है, जिसके द्वारा हम अपने आपको व्यक्त करते हैं या जिससे मन की मुक्ति होती है। अब यहाँ एक और प्रश्न उठता है, हम अपने आपको किसके सामने व्यक्त करते हैं? तो जवाब होगा, परमात्मा के सामने। अब हम इसे एक उदाहरण द्वारा समझाते हैं—आप अपने घर में बल्ब देखते होंगे। बल्ब का कनेक्शन बिजली बोर्ड से जुड़ा होता है, अर्थात् इस कनेक्शन का आधार तार होता है, जो इन दोनों के बीच सम्बन्ध स्थापित करता है और इसके द्वारा बल्ब जलता है। ठीक उसी प्रकार मंत्र एक तार का कार्य करता है। परन्तु इसका कनेक्शन या सम्बन्ध परमात्मा से जीवात्मा के बीच होता है, और जहाँ से इस सम्बन्ध की शुरुआत होती है, वहीं से मंत्र योग की भी शुरुआत होती है।

मंत्र की संस्कृत में एक परिभाषा दी गई, जो कि मंत्र के अर्थ को समझने तथा जानने में काफी सहायक है। यह परिभाषा है– *मननात् त्रायते इति मंत्रः* – अर्थात् वह शक्ति जो मन को बन्धन मुक्त कर सके, मन को स्वतंत्र कर सके तथा आंतरिक प्रक्रिया को विकसित कर सके, मंत्र कहलाती है। वास्तव में मंत्र व्यक्ति के भीतर की शक्ति या क्षमता को जगाने का एक साधन है।

मंत्र का उपयोग

मंत्र जप द्वारा व्यक्ति में नई ऊर्जा एवं शक्ति का विकास होता है। शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक शान्ति मिलती है। मंत्र योग के अनेक मनो-वैज्ञानिक लाभ भी बताये गये हैं। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार मंत्र द्वारा मस्तिष्क में एक विशेष प्रकार की ध्वनि तरंग उत्पन्न होती है, जिसके कारण व्यक्ति में प्रत्यक्ष अनुभूति और ज्ञान का संयोग मध्यस्थ संस्कारों के द्वारा अंदर में होता है। इसके द्वारा हम इस बात से अवगत होते हैं कि हम जो कुछ अनुभव करते हैं, वह ठीक वैसा ही नहीं होता जैसा वह था।

आपने ऐं, ह्रीं, क्लीं आदि अजीब ढंग के छोटे-छोटे मंत्र सुने होंगे। इन सबको बीज मंत्र कहते हैं। ये बीज मंत्र बम के समान होते हैं। यह उस प्रकार का बम है, जिसका टाइम सेट कर दो तो ठीक समय पर फूटेगा। जैसे कि एक छोटा-सा बीज आपके डिब्बे में रहता है, उस बीज को जमीन में बोते हो तो वह बहुत विशाल वृक्ष बनता है और हजारों फल देता है। उसी प्रकार से जब इन बीज मंत्रों की साधना की जाती है, तो ये मंत्र जाग्रत होते हैं और अपना काम शुरू करते हैं।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि यदि व्यक्ति मंत्र जप निरन्तर करता रहे, तो उस मंत्र की शक्ति द्वारा उसका भाग्य बदल सकता है। मंत्र जप करने का सर्वोत्तम समय सुबह और शाम बताया गया है। मंत्र जप करने के लिए किसी चीज की जरूरत नहीं होती, जरूरत होती है तो केवल श्रद्धा और विश्वास की। मंत्र बहुत छोटा शब्द है, परन्तु इसकी शक्तियाँ अनन्त हैं। मंत्र यदि सही हो तो वह हमेशा सकारात्मक प्रभाव देता है तथा इसके द्वारा प्राप्त शक्ति हमें जीवनभर सहायता करती है।

भक्तियोग

भक्ति यानी श्रद्धा, प्रेम, केवल विशुद्ध प्रेम। भक्ति का मतलब होता है भगवान से प्यार करना। भक्ति में तीन सम्बन्ध होते हैं—एक है वात्सल्य भाव, दूसरा है स्नेह भाव और तीसरा है माधुर्य भाव। भक्ति कोई धर्म या दर्शन नहीं, यह एक विज्ञान है। ऐसा विज्ञान जो व्यक्ति को पूरी तरह बदल देता है।

परिभाषा

भक्तियोग एक ऐसा योग है, जिसमें प्राणी और प्रभु के बीच प्रगाढ़ आत्मीय सम्बन्ध स्थापित होता है। भक्ति शब्द 'भज्' धातु से बना है। भज् का अर्थ होता है—अराधना, सेवा, प्रेम, समर्पित होना। भक्ति में ये सभी सन्निहित हैं। जब हम इन माध्यमों से खुद को ईश्वर से जोड़ने का प्रयास करते हैं, तो वह भक्ति योग कहलाता है। भक्ति उच्च सजगता प्राप्ति का मार्ग है और अभिव्यक्ति भी। वह व्यक्ति जो भक्ति योग का अभ्यास करता है और समर्पित होता है, भक्त कहलाता है।

देवी भागवत् में कहा गया है, 'जिस तरह एक पात्र से दूसरे पात्र में डालते समय तेल की धारा सतत् और अखंड रूप से प्रवाहित होती है, ठीक उसी तरह जब आप निरन्तर परमात्म चिन्तन में लीन रहेंगे और यह विचार सतत् चलता रहेगा, तब अकथनीय प्रेम और आनन्द की अनुभूति होगी। यह उत्कृष्ट भक्ति है।'

श्रीमद्भागवत में आता है, 'जैसे भोजन के प्रत्येक ग्रास के साथ ही तुष्टि, पुष्टि और क्षुधा निवृत्ति, ये तीनों एक साथ हो जाते हैं, वैसे ही भगवान का शरणागत हो भजन करने से भजन के प्रत्येक क्षण में ही भगवान के प्रति प्रेम, प्रभु के स्वरूप का अनुभव और वैराग्य, तीनों की एक साथ प्राप्ति होती है।'

स्वामी सत्यानन्द जी के शब्दों में—भक्ति का अर्थ होता है ईश्वर के साथ आपका अंतरंग सम्बन्ध। जिस प्रकार माता, पिता या पत्नी के साथ आपका सम्बन्ध होता है, वैसे ही ईश्वर से भी आपका एक सम्बन्ध है। ईश्वर से आपका जो भी सम्बन्ध है, वह भक्ति है और यह आपको पता लगाना है कि वह सम्बन्ध किस प्रकार का है, वे आपके कौन होते हैं, आप उन्हें किस रूप में मानते हैं।

भक्ति की आवश्यकता

गृहस्थ व्यक्ति को भगवान का आशीर्वाद प्रतिदिन सवेरे बैठकर लेना चाहिए। इस सम्बन्ध में एक निश्चित नियम का पालन करना चाहिए। कम-से-कम दो बार प्रतिदिन भगवान से सम्बन्ध जोड़ना चाहिए। सुबह और शाम के समय। उसके बाद दुनिया का काम करो।

उनका भजन, उनकी शरणागति, उनकी लीला का श्रवण, उनकी पूजा-अर्चना और उनके बारे में सतत् विचार। यही पहला कर्त्तव्य है।

भक्ति का महत्त्व

भक्ति-मार्ग सभी मार्गों में उत्तम है। विशेष रूप से उन लोगों के लिए जो भगवान का दर्शन करना चाहते हैं। मानव के लिए पीड़ा से मुक्त होने का एकमात्र आधार है भक्ति। सभी समस्याओं का एक साथ निदान भक्ति से हो सकता है।

भक्ति-मार्ग इस शताब्दी का विज्ञान है। वैज्ञानिक भक्ति पर उसी प्रकार अनुसंधान करेंगे, जिस प्रकार अभी पदार्थ, वैद्युतिकी, नाभिकीय भौतिकी आदि पर कर रहे हैं। अगली शताब्दी में एक नयी क्रान्ति का पदार्पण होगा, वह क्रान्ति धर्म की, भक्ति की होगी।

भक्ति मार्ग समाज के लिए और जीवन के लिए तथा परिवार के लिए बहुत सुन्दर मार्ग है। माता-पिता, बच्चे संध्या में एक साथ बैठकर प्रेम से थोड़ी देर गाते रहें—श्रीमन् नारायण-नारायण-नारायण। इससे परिवार सुखी होगा। आपके भीतर आनन्द का उदय होगा, अत्यधिक प्रेम, संतोष और भगवद् कृपा मिलेगी।

कर्मयोग

कर्म योग का अर्थ है निष्काम भाव से बिना आलस्य के अपने सभी कर्त्तव्यों को निभाना। अगर आप समर्पण और बिना आलस की भावना से काम करते हैं, तो यह कर्मयोग है और यह कर्मों के मैल को धो देता है।

कर्म योग ध्यानात्मक गतिशीलता है। व्यक्ति को बहुत सचेत, किन्तु अपने अहंकार के प्रति अचेत रहना होता है। गहन कार्य में संलग्न रहते हुए व्यक्ति को अपने आपको भूल जाना चाहिए। शरीर और मन अपने विविध कार्यों में रहते हैं, फिर भी व्यक्ति ध्यानात्मक सजगता की स्थिति में रहता है। कर्मयोग आध्यात्मिक जीवन का आधार है। जब तक ठोस आधार न हो, आप सुन्दर भवन नहीं बना सकते।

कर्मयोग का अभ्यास करने के लिए व्यक्ति को अपने हाथ में लिया हुआ कार्य इस प्रकार करना चाहिए कि उसमें अहंकार का भाव न रहे। दृष्टिकोण और भावना ही महत्त्वपूर्ण हैं, कर्म नहीं। यदि व्यक्ति किसी उद्देश्य या उच्च चेतना के प्रतीक के प्रति भक्ति की भावना रखता है, तो अहंकार को मिटाना सरल हो जाता है। इन परिस्थितियों में प्रत्येक कर्म उपास्य को समर्पित होता है।

हम कर्म से नहीं, बल्कि उसके प्रति अपनी अभिलाषा के कारण अप्रसन्नता और असंतोष का सामना करते हैं। अपेक्षाएँ, प्रतिष्ठा, पुरस्कार आदि मानसिक तनाव के कारण हैं। अनासक्त होकर कर्मों को करना चाहिए। हमें यह भावना भी नहीं रखनी चाहिए कि इससे शुद्धता हो।

कर्मयोग करते समय सहनशीलता तथा साहस का विकास करना चाहिए। अपने आवेगों को वश में करना, स्वार्थ तथा बड़प्पन की भावना को नष्ट करना तथा नम्र, सुशील बनना ही कर्मयोग है। कर्मयोग का अभ्यास करने के लिए

हम जो काम अपने हाथ में लेते हैं, उस काम को इस प्रकार करते हैं, जिसमें अहंकार-भाव का छोटा-सा अंश भी न दिखे।

कर्मयोगी दूसरों के सुख-दु:ख को महसूस करता है। उसके पास जो कुछ है, उसे दूसरों के साथ बाँटता है।

उद्देश्य

कर्मयोग का उद्देश्य है, मन को व्यर्थ अवारागर्दी करने से रोकना, हमारे विचारों और कर्मों को दिशा देना, ताकि मन बाधक बनने की जगह साधक बन जाए, एकचित्त हो जाए और अनुभूति तथा चेतना के प्रति पूरी तरह ग्रहणशील बन जाए। अगर मन को कर्मयोग द्वारा सही ढंग से व्यस्त रखा गया, तो यह समय के साथ शुद्ध और पवित्र हो जाता है।

महत्त्व तथा लाभ

कर्मयोग की साधना हृदय को शुद्ध, विशाल और कोमल बनाती है। यह प्रेम तथा करुणा का विकास करती है। चित्तशुद्धि के बिना ज्ञान सम्भव नहीं है। मन की शुद्धि के लिए कर्म आवश्यक है। मनुष्य की उन्नति और अवनति, दोनों का कारण कर्म है। जब कर्म निष्काम भाव से दूसरों के लिए किया जाता है, तब मन में उसका बीज नहीं पड़ता। उससे दूसरे कर्म की उत्पत्ति नहीं होती। यदि हम कर्मयोग का अभ्यास करते हैं, तो शुद्धिकरण अधिक तीव्रता से होगा।

कर्मयोग का अभ्यास स्वार्थ, ईर्ष्या, पूर्वाग्रह, घृणा और अभिमान के मोटे आवरण को तोड़ देता है और हृदय को विशाल बनाता है। कर्मयोग मन की शक्ति को नियंत्रण में लाने की एक विधि है। हमारी पहुँच इस अविश्वसनीय शक्ति और ज्ञान तक है। फिर भी हम इसका प्रयोग नहीं करते हैं।

कर्मयोग अध्यात्मिक जीवन का आधार है। भक्तियोग ढाँचा और राजयोग प्लास्टर तथा अन्दर की साज-सज्जा है। जब तक हम ठोस नींव नहीं रखेंगे, तब तक हम सुन्दर भवन नहीं बना सकते हैं।

नादयोग

नाद एक संस्कृत शब्द है, जिसका अर्थ होता है, 'ध्वनि' अथवा 'चेतना का प्रवाह।' नादयोग के विषय में कहा जाता है कि इसकी उत्पत्ति नहीं हुई, बल्कि जब से इस संसार का उद्भव एवं विकास हुआ है, तब से यह संसार में व्याप्त है। इसलिए नाद को सतत्, सनातन, सृजनात्मक ध्वनि भी कहा गया है। जिसका सम्बन्ध आध्यात्मिक साधना के केन्द्र बिन्दु से है। नाद अर्थात् ध्वनि का सम्बन्ध सिर्फ जगत् से ही नहीं, बल्कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड से है, क्योंकि संसार में जितनी चीजें व्याप्त हैं, वे ध्वनि पर ही आधारित हैं।

महत्त्व

नाद योग की महत्ता को आज वैज्ञानिक भी स्वीकार करते हैं। उनका कहना है कि संसार में जिनती चीजें व्याप्त हैं, चाहे वह ठोस हो या स्थिर, सबमें ध्वनि होती है और इसलिए वे निरंतर गतिशील होती हैं। नादयोग इन्हीं ध्वनि तरंगों को अनुभव करने, इन्हें जानने, इनका पता लगाने, इनका शुद्धिकरण करने तथा इन पर नियंत्रण स्थापित करने का कार्य करता है।

इस विश्लेषण के आधार पर हम कह सकते हैं कि 'नाद' एक ध्वनि है, जो सम्पूर्ण संसार में व्याप्त है, जिसका सम्बन्ध हर सजीव और निर्जीव वस्तु से है। नाद योग इसी ध्वनि और साधक के बीच तादात्म्य स्थापित करने का काम करता है तथा उनके तनावों को दूर कर उनके जीवन को संगीतमय बनाने का प्रयास करता है। यदि व्यक्ति का जीवन संगीतमय हो जाए, तो वह हर परेशानी से छुटकारा पा सकता है और जीवन में सब कुछ प्राप्त करने के लिए सक्षम हो सकता है।

वर्गीकरण

पारम्परिक रूप से नाद को चार समूहों में विभक्त किया गया है।

- बैखरी–दो वस्तुओं के आपस में टकराने या घर्षण उत्पन्न होने पर जो ध्वनि होती है, उसे बैखरी कहा जाता है। इसे आसानी से सुना जा सकता है। जैसे, संगीत, वर्तालाप, शोरगुल आदि।
- मध्यमा–यह बैखरी की अपेक्षा अधिक कठिनाई से सुनी जाती है, क्योंकि इसमें फुसफुसाहट की ध्वनि उत्पन्न होती है।
- पश्यन्ति–यह एक ऐसी ध्वनि है, जिसको सुना नहीं जा सकता, बल्कि अनुभव किया जा सकता है। इसलिए इसे मानसिक ध्वनि कहते हैं।
- परानाद–नाद की उत्पत्ति का श्रेय परानाद को ही जाता है, क्योंकि इसमें जो ध्वनि उत्पन्न होती है, उसमें किसी प्रकार का कोई कम्पन उत्पन्न नहीं होता है तथा उसकी तरंग की लम्बाई अनंत होती है, जिसके कारण यह ध्वनि मन की पकड़ के बाहर होती है।

प्राचीन संगीत का जो विकास हुआ था, वह नादयोग के सिद्धान्तों पर ही आधारित था। नादयोग के पाँच आयाम बताये गये हैं–भौतिक, प्राणिक, मानसिक, अति मानसिक तथा अतीन्द्रिय। इन पाँचों आयामों का अपना तरंग स्तर होता है और प्रत्येक स्तर को जानने तथा समझने के लिए अलग-अलग युक्ति का प्रयोग किया जाता है।

नादयोग के लिए मुख्य कुछ तकनीकें बतायी गयी हैं, जैसे, भ्रामरी प्राणायाम, नाद संचालन तथा कीर्तन एवं संगीत। इन सभी द्वारा नादयोग की प्राप्ति की जा सकती है।

नादयोग से लाभ

यदि अभ्यास द्वारा नादयोग की प्राप्ति हो जाए, तो साधक को जीवन में सही दिशा मिल जाती है। यह मानसिक तनाव को दूर कर जीवन में तादात्म्य स्थापित करता है। प्रतिदिन इसके नियमित अभ्यास से शारीरिक एवं मानसिक बीमारियों का अन्त हो सकता है।

अंततः 'नाद भीतर होता है। वह बिना वाद्य का संगीत है। जो हमारे शरीर में विद्यमान है। वह हमारे बाहर तथा भीतर व्याप्त है। यह नाद आपको माया से दूर ले जा सकता है।'

स्वरयोग

स्वर योग को एक अत्यंत प्राचीन विज्ञान कहा गया है, जिसका सम्बन्ध हमारे प्राणिक शरीर की ताल-लय से होता है। शब्द विज्ञान की दृष्टि से स्वर का अर्थ 'श्वास की ध्वनि' तथा योग का अर्थ 'मिलन या संयोग' से होता है। इस प्रकार स्वर योग का अर्थ श्वासों के द्वारा संयोग स्थापित करने से है।

स्वर योग की विषय वस्तु प्राण है और प्राण का सम्बन्ध हमारी श्वास से होता है। प्राय: ऐसा कहा जाता है कि मनुष्य अकेला आता है और अकेला ही चला जाता है, परन्तु यह बात सही नहीं है, क्योंकि मनुष्य श्वास तथा सूक्ष्म प्राणशक्ति के साथ इस धरती पर आता है, जो उसके जीवन के अंतिम क्षण तक उसके साथ रहती है। यही कारण है कि श्वास को मनुष्य की आत्मा का महत्त्वपूर्ण संगी माना जाता है। अत: श्वास एक ऐसी प्रक्रिया है, जो हर प्राणी में व्याप्त है, और स्वरयोग इसी प्रक्रिया पर नियंत्रण करता है। यदि हम श्वास के यथार्थ स्वरूप को जान लें, तो आत्मोपलब्धि की अंतिम मंजिल तक आसानी से पहुँच सकते हैं।

अनुलोम-विलोम श्वसन

हम प्राय: इस गलतफहमी में जीते हैं कि हम दोनों नासिकाछिद्रों से एक साथ श्वास लेते एवं छोड़ते हैं, परंतु ऐसा नहीं होता है, क्योंकि एक समय हम केवल एक नासिकाछिद्र से श्वास लेते एवं छोड़ते हैं। इसका पता हमें तभी लग सकता है जब हम अपनी श्वास का सूक्ष्म अवलोकन करेंगे। फलस्वरूप हम देखेंगे अस्सी से साठ मिनट तक अगर हमारा बायाँ नासिकाछिद्र सक्रिय है, तो फिर वह बंद हो जाता है और दायाँ नासिकाछिद्र सक्रिय हो जाता है। यही क्रम निरंतर चलता जाता है। अत: स्वरयोग के माध्यम से हम यह जान सकते हैं कि

एक निश्चित समय में स्वर किस प्रकार बदलता है। स्वर की अनियमितता ही हमारे रोग का कारण होती है।

तीन स्वर

स्वर तीन प्रकार के होते हैं। पहला स्वर बायें से, दूसरा दाहिने से तथा तीसरा दोनों नथुनों से प्रवाहित होता है। ये तीनों स्वर हमारे शरीर, मन और मस्तिष्क पर भिन्न प्रभाव डालते हैं तथा ऊर्जा केन्द्रों में हलचल लाकर सम्पूर्ण नाड़ी मंडल को प्रभावित करते हैं। मानव शरीर में तीन स्वरों का तालमेल उसके तीन प्रमुख संस्थानों—मन, जीवनी-शक्ति और आत्मा से होता है। स्वर योग मन को चित्त, जीवन-शक्ति को प्राण और उसके स्वर को आत्मा कहता है, और इन तीनों का महायोग ही मानव कहलाता है।

स्वर योग में श्वासों के प्रवाह के जो तीन प्रकार बताए गए हैं, उस प्रवाह को योग में नाड़ी कहा जाता है। अर्थात् जब हम बायीं नासिका से श्वास लेते हैं तो इड़ा नाड़ी सक्रिय होती है और जब दायीं नासिका से श्वास लेते हैं तो पिंगला नाड़ी सक्रिय होती है, परन्तु जब श्वास का प्रवाह एक साथ दोनों नासिकाछिद्रों से होता है, तो सुषुम्ना नाड़ी सक्रिय होती है। सुषुम्ना का प्रवाह मात्र एक या दो मिनट के लिए होता है और जो व्यक्ति सुषुम्ना पर नियंत्रण प्राप्त कर लेता है, वह अपने जीवन पर भी नियंत्रण प्राप्त कर सकता है।

प्रवाहित स्वर के अनुकूल कार्य

स्वर योग की सम्यक् जानकारी से हम श्वास की प्रकृति और मन पर पड़ने वाले उसके प्रभावों को जान सकते हैं, क्योंकि भिन्न स्वर कुछ खास कार्यों के सम्पादन में सहायक होते हैं। स्वर योग की जानकारी होने पर व्यक्ति यह जान सकता है कि कब शारीरिक-मानसिक कार्य या आध्यात्मिक साधना करने से अपेक्षित लाभ हो सकता है। स्वर योग हमें शरीर, मन तथा कार्यों के स्वस्थ सामंजस्य के लक्ष्य की ओर अग्रसर होने में सहायता पहुँचाता है।

इस प्रकार स्वरयोग का अभ्यास हर प्राणी के लिए महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि यदि व्यक्ति ने स्वर पर नियंत्रण पा लिया, तो जीवन की हर वह चीज प्राप्त कर सकता है जो वह चाहता है।

ज्ञानयोग

ज्ञान का सामान्य रूप से शाब्दिक अर्थ लगाया जाता है, विद्या और विवेक, परन्तु वास्तव में ज्ञानयोग को समझना बहुत मुश्किल माना जाता है। ज्ञानयोग श्रवण, मनन और निदिध्यासन का मार्ग है। अत: इसमें बौद्धिक प्रक्रिया को स्थान नहीं, जैसा कि अधिकतर लोग समझते हैं।

ज्ञानयोग को हम गीता द्वारा बहुत अच्छे से समझ सकते हैं, क्योंकि गीता के दूसरे अध्ययन में कृष्ण के शरणागत अर्जुन द्वारा अपने शोक की निवृत्ति का उपाय पूछे जाने पर भगवान ने जो तीसवें श्लोक तक अमरत्व वर्णन किया है, वह सांख्ययोग है, और सांख्ययोग ही ज्ञानयोग है।

गीता के द्वारा हम ज्ञानयोग को इस प्रकार पारिभाषित कर सकते हैं—किसी भी अज्ञान जनित भेद प्रतीति को ज्ञानाभ्यास द्वारा मिटा देना तथा परमब्रह्म परमात्मा में अभेदभाव से आत्मा को एक कर देना एवं सृष्टि में एक निर्गुण, निराकार, सच्चिदानन्दघन ब्रह्म के सिवा अपनी या अन्य किसी की भी सत्ता को स्वीकार नहीं करना ही ज्ञानयोग है।

अत: इस परिभाषा से यह स्पष्ट हो जाता है कि ज्ञानयोग किसी के द्वारा सुनी बातों पर ध्यान नहीं देता, बल्कि उसके लिए सबूत चाहता है। अर्थात् वह किसी भी चीज के व्यवहार पर विश्वास रखता है, न कि उसके सिद्धान्त पर। ज्ञानयोग के मार्ग को जिज्ञासा का मार्ग भी कहा जाता है, क्योंकि किसी चीज के बारे में तीव्र जिज्ञासा ही हमें उसके विषय में ज्ञान की प्राप्ति कराती है। ज्ञानयोग का प्रारम्भिक बिन्दु वैसे सभी विचारों या मतों का त्याग करना है, जिन्हें आपने अपने व्यक्तिगत अनुभव से प्राप्त नहीं किया है। इस प्रकार ज्ञानयोग केवल अनुभव को मान्यता देता है।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि ज्ञानयोग एक विश्लेषणात्मक प्रक्रिया है, क्योंकि दो विपरीत चीजों, जैसे, सत्य-असत्य, वास्तविक-अवास्तविक में भेद

करने से ही हमें सच्चे ज्ञान की प्राप्ति होती है। ज्ञानयोग द्वारा बौद्धिक ज्ञान को विवेक में परिणत किया जाता है और इसी के माध्यम से एक व्यक्ति अपने जीवन में अर्थ, आत्मा और सत्य की प्राप्ति करता है। परन्तु ज्ञानयोग के मार्ग पर हर कोई नहीं चल सकता है, क्योंकि इस मार्ग पर चलने के लिए यह जरूरी है कि वह बुद्धि के संकुचित दायरे को समझने में सक्षम हो। ज्ञानयोग न तो कर्म को मानता है और न ही उनके फल पर विश्वास रखता है, वह विश्वास रखता है तो केवल सच्चिदानन्दस्वरूप ब्रह्म पर।

आत्मज्ञान की प्राप्ति श्रुति, बुद्धि और प्रवचनों से नहीं होती। ज्ञानयोग स्वयंप्रकाश ज्ञान का मार्ग है, अत: तर्क से परे है। इस तरह ज्ञानयोग को न तो तर्क की सीमा में बाँधा जा सकता है, न ही यह तर्कहीन मार्ग है।

ज्ञानयोग के साधक को आत्मा के स्वरूप और सृष्टि के तत्त्व का निर्णय करना होता है। इस मार्ग में सफलता के लिए एकाग्रता जरूरी है। बिना एकाग्र हुए ज्ञान का होना सम्भव नहीं है। आत्मज्ञान चर्चा का विषय नहीं है। जिसे आत्मज्ञान हो जाता है, वह उसका वर्णन नहीं कर सकता।

ज्ञान के मार्ग पर सभी नहीं जा सकते, क्योंकि इसमें मस्तिष्क शान्त एवं एकाग्र होना चाहिए, ताकि मन की एकाग्रता द्वारा साधक अपने आपका चिन्तन कर सके। जैसे-जैसे एकाग्रता बढ़ती जाएगी, चिन्तन-शक्ति भी बढ़ेगी और साधक ज्ञानयोग के मार्ग में आगे बढ़ेगा।

ज्ञानयोग में आत्मानुसंधान के प्रति जितना समर्पण और आत्म-सजगता होगी, आपके व्यवहार, सम्बन्धों और पारस्परिक क्रियाओं में भी आपकी बढ़ती समझ के अनुसार परिवर्तन और विकास होगा।

प्रयत्न, एकाग्रता और जिज्ञासा में पूरी तरह लीन हो जाना, ये इस मार्ग में सफलता प्राप्त करने की अर्हतायें है। श्रद्धापूर्वक गुरु के निर्देशों का शब्दश: पालन और पूरे मन से उनकी सेवा कीजिए, सद्‌गुरु की कृपा से ही ब्रह्मज्ञान होता और मन के नियंत्रण की विधि ज्ञात होती है।

शिवानन्द योग

आध्यात्मिक जीवन जीने की कला को सिद्ध करने का तरीका शिवानन्द अष्टांग योग के नाम से जाना जाता है। जैसे महर्षि पतंजलि का अष्टांग योग है, वैसे ही स्वामी शिवानन्द जी का भी अष्टांग योग है, जो महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग के बाद आरम्भ होता है।

यह योग साधना नहीं है, यह 'अभिव्यक्ति' है। योग की अभिव्यक्ति जीवन में होनी है। पहले आपने योग का अनुभव प्राप्त किया, अब आपको उसकी अभिव्यक्ति करनी है। पहले आपने योग को सिद्ध किया, अब आपको योग को जीना है। यही शिवानन्द अष्टांग योग की विचारधारा है।

स्वामी शिवानन्द जी ने योग की इस साधना को जीवन में अभिव्यक्त करने की प्रेरणा दी है और एक नये अष्टांग योग की चर्चा की। उनका योग शुरू होता है समाधि के बाद, क्योंकि साधना के द्वारा आप समाधि की अवस्था को भी प्राप्त कर लेते हैं। और समाधि को प्राप्त करने के बाद ईश्वर का साक्षात्कार होता है, तो ईश्वर आपसे केवल एक प्रश्न पूछेगा, 'तुमने अपनी साधना के बल पर तो मुझे पा लिया, केवल एक बात बतला दो, कितने दु:खियों की आँखों के आँसू तुमने पोंछे?' अगर हम जवाब देंगे कि भगवान, मैंने तो केवल आत्मोन्नति के लिए प्रयत्न किया है, तो भगवान कहेंगे, 'बेटा, दर्शन तो हो गया। अब तू जा।' लेकिन अगर हम सिर ऊँचा करके यह कह सकें कि भगवान मैंने एक आदमी के आँसू पोंछे और उसके जीवन में खुशी लाई है, तो भगवान कहेंगे, 'बेटा, तू आ, मेरी गोदी में बैठ जा।' यही जीवन का आदर्श होना चाहिए और इसी आदर्श को हमारे परम् गुरु श्री स्वामी शिवानन्द जी ने समझाया है।

शिवानन्द अष्टांग योग के आठ अंग हैं–सेवा, प्रेम, देना, आत्मशुद्धि, अच्छा करो, अच्छा बनो, ध्यान और आत्मसाक्षात्कार।

सेवा

सेवा का मतलब होता है दूसरों के लिए अधिक, अपने लिए कम। अध्यात्म के मार्ग में पहला चरण है मानवता की निष्काम सेवा। आध्यात्मिक उत्थान के लिए भगवान ने कर्म की योजना बनायी है। वास्तविक जीवन का रहस्य मानव-सेवा में निहित है। वास्तविक जीवन का अर्थ ही सेवा है, मानव-जीवन है ही सेवा के लिए। जनसेवा में जीवन समर्पित कर दें। जितनी शक्ति आप दूसरों के उत्थान तथा सेवा में लगायेंगे उतनी दिव्य शक्ति आप पर बरसेगी। सेवा द्वारा ही आप दूसरों के मन पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। मानवता की सेवा दिव्यभाव से करें, तब अहंकार सर्वथा मिट जायेगा, तथा इससे नम्रता, शुद्ध प्रेम, सहानुभूति, सहनशीलता तथा दया के गुण पनपेंगे। इससे अलगाव की दुर्भावना मिटती है, स्वार्थ की भावना नष्ट होती है और अन्त में आपको आत्मदर्शन हो जाता है। सेवा से आप एक में ही सबका तथा सबमें एक का दर्शन करने लगते हैं। इसमें आपको असीम प्रसन्नता प्राप्त होती है।

निष्काम सेवा आध्यात्मिक पथ का प्रथम सोपान है। मुक्ति के मार्ग का रहस्य निष्काम सेवा में ही छुपा है। इसलिए दिव्य-भाव से अपने माता-पिता, बड़े-बूढ़ों, गुरुजनों, अतिथियों, रोगियों तथा महात्माओं की सेवा करें। क्षुधा पीड़ितों को भोजन दें। पीड़ितों को शान्त बनायें। शोकग्रस्तों का शोक निवारण करें। नग्नों को वस्त्र दान दें। अनपढ़, अशिक्षितों को विद्या-दान दें। दलितों को ऊपर उठायें, यही सच्ची मानव-सेवा है। मानव की सेवा माधव की सेवा है। सेवा का मतलब यह नहीं कि किसी के पैर जबरदस्ती दबायें जा रहे हैं और कह रहे हैं कि मैं सेवा कर रहा हूँ। ऐसी सेवा की आवश्यकता नहीं, जो किसी के इच्छा के विरुद्ध की जाए। ऐसी सेवा की आवश्यकता है, जिसमें आपके स्वार्थ की झलक न दिखलाई दे, जिससे हर व्यक्ति का उत्थान हो।

सेवा के माध्यम से मन, विचार और भावना पवित्र होती हैं। स्वार्थवृत्ति एवं अहंकार भोग की ओर आकृष्ट होने वाली वृत्ति का नाम है। इस अहंकार को समाप्त करने का जो तरीका बतालाया गया है, वह है 'सेवा'। इसलिए शास्त्रों में सेवा को साधक या भक्त के जीवन का एक ध्येय बताया गया है। कहावत है, 'पोथी पढ़ने से आदमी तोता होता है और सेवा करने से आदमी हनुमान होता है'। हनुमान जी सेवा के बल पर ही राम के भक्त के रूप में जाने गये, ज्ञान या भावना के बल पर नहीं। संसार में आज उसी का नाम अमर है, जिसने सेवा के मार्ग को अपनाया है, जो दूसरों को प्रकाश दिलाने के लिए

खुद जला है। जैसे मोमबत्ती दूसरों को प्रकाश देती है, लेकिन उस प्रकाश को देने के क्रम में वह स्वयं जलती है। उसका अस्तित्व समाप्त हो जाता है। साधु-सन्तों के जीवन-चरित्र में यही विचारधारा, यही आदर्श दिखलाई देता है कि स्वयं को सिद्ध बनाने की इच्छा नहीं, बल्कि दूसरों के जीवन के उत्थान हेतु स्वयं को समर्पित करने की इच्छा को धारण करना ही सेवा कहलाती है।

प्रेम

प्रेम स्वामी शिवानन्द जी के अष्टांग योग का दूसरा चरण है। स्वामी शिवानन्द जी के अनुसार प्रेम जीवन की आधारशिला है। जीवन का सिद्धान्त प्रेमिल व्यवहार है। प्रेम ही विश्व की संचालक शक्ति है। प्रेम ही हृदय को हृदय से और आत्मा को आत्मा से बाँधता है। प्रेम से बढ़कर कोई सम्पत्ति नहीं है। यह प्रेम इन्द्रियजनित, वासना ग्रस्त, कामनाग्रस्त प्रेम नहीं है, यह स्वार्थ से प्रभावित प्रेम नहीं है, बल्कि सेवा, करुणा और आत्मभाव की भावना से युक्त, एक जाग्रत निष्काम प्रेम की भावना है, जिसमें किसी प्रकार की इच्छा या अपेक्षा नहीं है। जो न हमारे अहंकार से प्रेरित होता है, न स्वार्थ से, बल्कि निःस्वार्थ, निष्काम अवस्था में आत्मभाव की एक स्वतंत्र अनुभूति है, वह प्रेम धीरे-धीरे हृदय में जाग्रत हो उठता है और उस प्रेम के जाग्रत होने से फिर मोक्ष के, स्वर्ग के, बैकुण्ठ के द्वार खुल जाते हैं।

योग में, अध्यात्म में या मनीषियों की वाणी में प्रेम शब्द आता है, तो उस प्रेम का अर्थ होता है तन्मयता, उस प्रेम का अर्थ होता है संवेदनशीलता, उस प्रेम का अर्थ होता है सभी को एक रूप में, एक भाव से देखना। क्या हम सभी को एक भाव में, एक समान रूप में देखने की क्षमता रखते हैं। यदि आपका पुत्र और उसका मित्र कहीं जा रहे हों और रास्ते में दोनों के साथ दुर्घटना हो जाती है और पता चलता है कि आपका पुत्र और उसका मित्र दोनों अस्पताल में भर्ती हैं, आप जब जायेंगे तो सर्वप्रथम अपने पुत्र से मिलेंगे, न कि उसके मित्र से। यद्यपि आपके पुत्र को सिर्फ खरोंच ही आई हो और उसका मित्र जीवन और मृत्यु के बीच संघर्ष ही क्यों न कर रहा हो, फिर भी आप सर्वप्रथम अपने पुत्र से ही मिलेंगे। उस समय आपको अपने ही पुत्र की चिन्ता होगी, न कि उसके मित्र की, क्योंकि अपनी संतान में आप अपने को देख रहे होते हैं। इसलिए उसकी ओर आकृष्ट होते हैं। उससे अपनत्व का एक सम्बन्ध है, वह मेरा है, मैं उसका हूँ, यह भाव रहता है।

वास्तविक प्रेम का सम्बन्ध क्या होता है? जब स्वामी शिवानन्द जी कहते हैं, प्रेम की भावना को अपने जीवन में स्थान दो, तो उनका यही तात्पर्य होता है कि अपने आपको दूसरों में देखो। जब तुम दूसरों में अपने आपको देख सकते हो और जब दूसरों की पीड़ा को, दूसरों के दु:ख को अपना मान सकते हो, तब उसको दूर करने के लिए तुम जो प्रयास करोगे, वह तुम्हारे भीतर की करुणा को, तुम्हारे भीतर की संवेदनशीलता को जाग्रत करेगा। यही संवेदनशीलता, करुणा का भाव, अपनापन का भाव प्रेम की पहचान होती है और इस प्रकार प्रेम को अपने जीवन में अनुभव करने से हृदय पवित्र होता है। जब मनुष्य एक भाव में तन्मय हो जाता है, तब समय, स्थान और कार्य, इन तीनों का ख्याल नहीं रहता और उसी भाव में वह प्रवाहित होता है। इस भाव में श्रद्धा भी है और एक होने की इच्छा भी। प्रेम के विषय में एक महत्त्वपूर्ण बात यह है कि प्रेम सत्य है, प्रेम ईश्वर है। यह आत्मशक्ति की उच्चतम अभिव्यक्ति है। जहाँ प्रेम है वहाँ शान्ति है, जहाँ शान्ति है वहाँ आनन्द है। इसलिए सबसे प्रेम करो। पूरे विश्व में इस ईश्वरीय प्रेम का संचार करो। प्रेम और भाईचारे का संदेश जन-जन तक पहुँचाओ।

देना

स्वामी शिवानन्द जी के अनुसार योग का तीसरा अंग है, 'देने की कला को जानना'। यहाँ देने का मतलब दान नहीं होता। दान और देना, दोनों में अंतर है। दान तो आदमी इस भावना को लेकर करता है कि हम दान करेंगे, तो पुण्य कमायेंगे। लेकिन जब देना होता है, तो मनुष्य उस समय पुण्य की भावना से नहीं, बल्कि सद्भावना और करुणा से प्रेरित होता है, दूसरों के दु:खों और अभावों को समझता है। इस तरह से दान के द्वारा मनुष्य की संग्रह वृत्ति में परिवर्तन लाया जाता है। यह मनुष्य को पवित्र बनाता है, क्योंकि मनुष्य का मूल स्वभाव है संग्रह का। हमें अपने इस मूल स्वभाव को बदलने के लिये देना पड़ेगा। लेकिन इस बात को भी याद रखना कि दान दरिद्रता को जन्म देता है। उदाहरणार्थ, यदि आपने किसी को दस-बीस रुपये दे दिये, उसने उनको उड़ा दिया। उसके बाद? फिर से वह हाथ फैलाएगा। फिर से वही दरिद्रता उसके जीवन में दिखलाई देगी। उसको पुन: और दीजिएगा। वह फिर से उड़ा देगा। फिर वही दरिद्रता दिखलाई देगी। इसके अतिरिक्त जब इस प्रकार का दान होता है, तो जो आदमी अक्लमंद होता है, वह सोचता है कि मेरे को तो घर बैठे ही मिलने वाला है, मैं कुछ प्रयास क्यों करूँ। इसलिए दान किस प्रकार का होना

चाहिए? यदि कोई भूखा है, तो उसको मछली खाने के लिए नहीं देना चाहिए, क्योंकि मछली से तो वह एक बार की भूख मिटा पाएगा, उसे मछली कैसे पकड़ी जाती है यह सिखाओ, ताकि वह जिन्दगी भर के लिए भूखा नहीं रहे। इसे देना कहते हैं, क्योंकि इस प्रकार का देना व्यक्ति के पुरुषार्थ को जाग्रत करता है, उसके पुरुषार्थ का हनन नहीं करता।

गरीबों, बीमार, निराश्रितों, अंधों, बूढ़ों तथा विधवाओं को दो, लेकिन उसकी चर्चा हर कहीं मत करो, वह आत्मस्तुति होगी। दायें हाथ से जो दिया जाए, वह बायें हाथ को मालूम नहीं होना चाहिए। कुछ लोग दान करते हैं और यह चाहते हैं मेरा नाम और चित्र समाचार-पत्रों में प्रकाशित हो। यह तो तामसिक दान है, यह वास्तव में दान है ही नहीं। ऐसे लोगों की दशा निश्चय ही शोचनीय है। दान या उदारता का विज्ञापन मत करो। लोग आपकी उदारता की प्रशंसा करें, तो आपको खुशी से झूमना नहीं चाहिए। आरम्भ में दान देते समय आप पात्र-अपात्र का विवेक कर सकते हैं। जब आप एकत्व की अनुभूति करेंगे, तब इस प्रकार का भेद नहीं करना पड़ेगा। आपकी सहानुभूति निष्पक्ष और सबके लिए समान रहेगी। यह तत्त्व विरले ही समझ पाते हैं।

देना स्वेच्छा से बिना किसी शर्त के होना चाहिए। देने की आदत हो जानी चाहिए। देने में आपको आनन्दानुभूति होनी चाहिए। आप देंगे, तो सारे विश्व की सम्पत्ति आपकी होगी। यही प्रचुरता और दिव्य जीवन का रहस्य है। परन्तु आपको सोचना नहीं चाहिए कि मैंने बड़ा दान किया है, मुझे स्वर्ग में सुख मिलेगा। इस प्रदेश या नगर में मेरे जैसा कोई दानी नहीं है। लोग मुझे महान् दाता समझते हैं, आदि।

जो आपको प्राप्त होता है उससे आप अपना जीवन चलाते हैं, किन्तु जो आप देते हैं उससे आपका जीवन बनता है। इसलिए भरपूर दें, आपको सुख, शान्ति और सफलता प्राप्त होगी। आपका हृदय शुद्ध और पवित्र बनेगा। आपको आध्यात्मिक आनन्द का अनुभव होगा, आन्तरिक शक्ति का विकास होगा। प्रार्थना आपको आधे रास्ते तक ले जाती है, उपवास आपको भगवान के द्वार तक पहुँचाता है और आपका देना द्वार में प्रवेश सुनिश्चित करता है।

आत्मशुद्धि

स्वामी शिवानन्द जी के अष्टांग योग का चौथा अंग है, आत्मशुद्धि। आत्मशुद्धि या पवित्रता का मतलब होता है, अपने आपको मन और इन्द्रियों की उन सभी

स्थितियों से धीरे-धीरे मुक्त करना, जिन्होंने हमें आसक्ति से बाँध रखा है। स्वार्थ, अहंकार और तामसिक स्वभाव से जोड़ रखा है। अर्थात् अपने हृदय की मलिनता को हटाकर निर्मल अवस्था को प्राप्त करना। आध्यात्मिक मार्ग के विकास के लिए शुद्धि आवश्यक है। अगर शारीरिक स्वास्थ्य चाहिए तो शारीरिक मल को दूर करना जरूरी होता है। उसी प्रकार अगर मानसिक स्वास्थ्य की कामना करते हैं, तो पहले मानसिक मल को भी दूर करना आवश्यक होता है। हम लोगों का 'मानसिक मल' कभी घृणा के रूप में प्रकट होता है, कभी बैर भाव के रूप में प्रकट होता है, कभी ईर्ष्या के रूप में प्रकट होता है, कभी अनिच्छा और द्वेष के रूप में प्रकट होता है। ये सब 'मन के मल' कहलाते हैं।

मंत्र जप के द्वारा हम अपनी चिन्ताओं और परेशानियों को दूर करने का प्रयास करते हैं, अपने आपको तनावमुक्त करने का प्रयास करते हैं। जप का प्रयोजन होता है, मन में जो मल है, हृदय में जो गंदगी है, वह पहले साफ हो जाए। काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, आदि सभी मन के मैल बाहर निकलें। इन्हीं के कारण कभी असुरक्षा, कभी भय, कभी चिन्ता, कभी निराशा, कभी आत्महत्या होती है। पवित्रता हमारे आध्यात्मिक जीवन को मजबूत बनाती है। उसे शक्ति प्रदान करती है। मन की पवित्रता से शान्ति, प्रसन्नता, एकाग्रता, इन्द्रियों पर अधिकार और ईश्वर-साक्षात्कार की योग्यता प्राप्त होती है। सद्‌गुणों के विकास, आत्म-नियंत्रण और भक्ति के द्वारा मन को शुद्ध किया जाना चाहिए। जब मन पवित्र हो जाता है, तब यह आपका मित्र बन जाता है, क्योंकि यह सत्य पर पड़े आवरण को हटाता और आपको उसका अनुभव करने में सक्षम बनाता है। अपने जीवन से द्वेष, अशुद्धियों, घृणा तथा वासना को हटाने और उसमें प्रेम, अच्छाई, शान्ति और शुद्धता का संचार करने से बढ़कर आपके लिए कौन-सा कार्य हो सकता है।

अच्छे बनो

हृदय की पवित्रता आध्यात्मिक जीवन का आधार होती है। इसलिए पाँचवें आयाम में स्वामी शिवानन्द जी कहते हैं, अच्छे बनो, अच्छे गुणों को विकसित करो। जो अच्छाई है, उसको तुम अपने जीवन में धारण करो। अच्छाई सबसे बड़ा सद्‌गुण है। अच्छाई का अर्थ है, दया, परोपकार और नैतिकता। अच्छी आदतों का विकास कीजिए। अच्छे, उदार और दिव्य विचारों को बढ़ावा दीजिए। सारी नैतिकता और सदाचरण अच्छे बनने में निहित है। अच्छा बनना

ही दिव्य जीवन है। यदि तुम अच्छे बनना चाहते हो तो अच्छा देखो, अच्छा सुनो, अच्छा सोचो, अच्छा करो, अच्छा बोलो, अच्छा पढ़ो, अच्छा लिखो, अच्छा खाओ, अच्छा पीयो, अच्छे बनो।

यही स्वामी शिवानन्द जी की शिक्षा रही है। उन्होंने एक व्यावहारिक, प्रगतिशील विचारधारा को समाज के सामने रखा और कहा—केवल आसन-प्राणायाम, जप-तप और ध्यान करने से जीवन में पूर्णता और दिव्यता हासिल नहीं होती है। जीवन में पूर्णता तब आती है जब आप अपने आदर्शों को जी सकते हैं। क्या आप अपने जीवन के आदर्शों को पहचानते हैं? मुँह से तो बोल देते हैं कि सत्य बोलना है, हिंसा नहीं करनी चाहिए, अहिंसा अच्छी चीज है। लेकिन क्या आप इस विचारधारा को, इस सिद्धान्त को जीते हैं? ऐसा नहीं हो पाता है, क्योंकि अच्छे विचारों को धारण करके भी मनुष्य की वृत्ति हमेशा तामसिक ही बनी रहती है। अच्छे विचार उसके जीवन में छोटे-छोटे बल्ब के रूप में प्रकाशित होते हैं। लेकिन सामान्य रूप से मनुष्य की जीवन-यात्रा अन्धकार में ही चलती है। अच्छे विचार या सत्संग या गुरु का सान्निध्य एक नये उत्साह, नयी प्रेरणा, नयी उमंग के साथ उस अन्धकार में कुछ क्षण के लिए प्रकाश का कार्य करते हैं। अगर मनुष्य अपने जीवन में इस शिक्षा को आत्मसात् कर ले, तो जीवन सिद्ध हो जाता है।

अच्छा करो

प्रकृति में कोई ऐसी वस्तु नहीं है जो अपने लिए जीती है, केवल मनुष्य को छोड़कर। नदी कभी अपना जल नहीं पीती, गाय कभी अपना दूध नहीं पीती, वृक्ष कभी अपना फल नहीं खाता। मनुष्य ही सृष्टि का एक ऐसा स्वरूप है जो दूसरों के लिए नहीं जीता है, अपने लिए ही जीता है, और अन्त में अपने जीने की कामना करते हुए मरता है। क्या ऐसा मनुष्य महान् हो सकता है?

आज समाज के जो प्रेरक आदर्श पुरुष हैं, साधु-महात्मा हैं, क्या वे अपने लिए जीते हैं? स्वामी विवेकानन्द जी, स्वामी सत्यानन्द जी तथा अन्य संतों ने कहा है कि जो दूसरों के लिए जीता है वही वास्तव में जीता है और जो खुद के लिए जीता है वह मरा हुआ जीवन व्यतीत करता है। जो दूसरों के लिए जीता है, उसके जीवन में सत्य की अभिव्यक्ति सहज रूप से होती है। वह हर समय अच्छा काम ही करता है। उसके द्वारा कभी बुरा कार्य नहीं होता है।

अच्छा कर्म कभी व्यर्थ नहीं जाता। यह हृदय को शुद्ध बनाता है, जीवन में दिव्यता का प्रकाश लाता है और आपको ईश्वरीय अनुग्रह का पात्र बनाता

है। हर अच्छा कर्म शाश्वत जीवन रूपी वृक्ष का बीज बन जाता है। जैसे हो सके, जहाँ हो सके, जब हो सके, जिसके लिए हो सके, परमार्थ का काम पूरी तत्परता, लगन, उत्साह और प्रेम से जीवनपर्यन्त करते जाइए। सदाचार आपका स्वभाव बन जाना चाहिए। दूसरों की भलाई करना और उनके जीवन में खुशियाँ लाना आपके जीवन को भी सुखी बनाता है।

हर मनुष्य के भीतर अच्छा बनने की कामना रहती है, जो उसे आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है। अच्छाई की खोज उसके स्वभाव को निश्चित करती है। इसलिए सद्गुणों को अपने जीवन में लाकर, इनको स्थायी रूप देने का प्रयास करते हुए अपने आचरण को अच्छा बनाना, यह शिवानन्द योग का छठा अंग है।

ध्यान

अमरता और परमानंद की प्राप्ति केवल ध्यान से हो सकती है। ध्यान दु:ख और कष्ट के सभी कारणों का निवारण कर देता है। नियमित ध्यान मन को शान्त और स्थिर बनाता है तथा अन्त: प्रज्ञा का मार्ग प्रशस्त करता है। जब आप गहरे ध्यान में नीरवता के द्वार पर पहुँचते हैं, तब बाह्य जगत् तथा आपकी सभी समस्याओं का विलोप हो जाता है। आपको परम शान्ति प्राप्त होगी। इस शान्ति में ही प्रकाश है। इस शान्ति में ही वास्तविक शक्ति और आनन्द है। इन्द्रियों के द्वारों को बंद कर दीजिए। विचारों और भावनाओं को थम जाने दीजिए। प्रात:काल बिना हिले-डुले शान्त होकर बैठ जाइये। ग्रहणशीलता का भाव रखिए। भगवान के साथ अकेले रहिए, उनसे बातचीत कीजिए। नियमित रूप से ध्यान कीजिए। ध्यान से हमें वह क्षमता प्राप्त होती है कि हम परिस्थितियों से अपने आपको अलग रखकर, उनसे शिक्षा ग्रहण करें और तनावमुक्त रहते हुए आगे बढ़ते जायें।

आत्मसाक्षात्कार

अपनी इन्द्रियों की तुष्टि के लिए नहीं, आत्म-साक्षात्कार के लिए जीएँ। अहंकार का नाश किये बिना न सत्य का साक्षात्कार हो सकता है, न ईश्वर का। जीवन का लक्ष्य है ईश्वर-साक्षात्कार। जप, कीर्तन, सत्संग और ध्यान के द्वारा इस लक्ष्य को प्राप्त कीजिए। आत्म-साक्षात्कार कीजिए और मुक्त हो जाइए।

प्रश्नावली

योग

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. योग का सामान्य अर्थ क्या है?
   - ☐ साधना ☐ जोड़
   - ☐ गणित ☐ इनमें से कोई नहीं
2. योग की परिभाषा– 'चित्त की वृत्तियों का निरोध योग है', किसने दी है?
   - ☐ स्वामी सत्यानन्द ☐ महर्षि पतंजलि
   - ☐ श्री शंकराचार्य ☐ महर्षि वशिष्ठ
3. 'कर्मो में कुशलता योग है'– किस ग्रंथ में यह परिभाषा है?
   - ☐ गीता ☐ योग सूत्र
   - ☐ योग चूड़ामणि ☐ घेरंड संहिता
4. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के अनुसार योग के माध्यम से किस पर नियंत्रण प्राप्त करते हैं?
   - ☐ चेतना के विभिन्न स्तरों पर ☐ शरीर के विभिन्न स्तरों पर
   - ☐ श्वास के विभिन्न स्तरों पर ☐ मन के विभिन्न स्तरों पर
5. स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के अनुसार योग सम्बन्धी कौन-सा कथन सही है?
   - ☐ मस्तिष्क, हृदय और भुजाओं में सन्तुलन योग है
   - ☐ योग द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और एकाग्रता तथा आध्यात्मिक उपलब्धि प्राप्त होती है
   - ☐ व्यक्तित्व के चेतन, अवचेतन स्तरों पर नियंत्रण ही योग है
   - ☐ सफलता और असफलता दोनों को समान भाव से देखना योग है
6. योग का मुख्य प्रयोजन क्या है?
   - ☐ अपने अन्दर वास्तविक सुख, शान्ति और आनन्द का साम्राज्य स्थापित करना।
   - ☐ संसार में रहते हुए ईश्वर दर्शन प्राप्त करना
   - ☐ संसार से अज्ञान को समाप्त करना
   - ☐ प्रार्थना के समय मन को एकाग्र करना

सही शब्दों को चुनकर वाक्य में खाली स्थान को भरें–

7. योग का सर्वप्रथम उल्लेख .... में मिलता है?
   (अ) योगसूत्र (ब) पुराण (स) वेद (द) उपनिषद्

8. श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार कृष्ण ने योग की शिक्षा सर्वप्रथम .... को दी थी?
   (अ) इक्ष्वाकु (ब) सूर्य
   (स) मनु (द) अर्जुन

हठयोग

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. हठयोग का सम्बन्ध किससे है?
   ☐ जिद्द या दुराग्रह से ☐ मन तथा प्राण से
   ☐ बुद्धि तथा विचार से ☐ इनमें से कोई नहीं

2. भौतिक शरीर में सौर ऊर्जा के प्रवाह मार्ग को क्या कहते हैं?
   ☐ इड़ा नाड़ी ☐ सुषुम्ना नाड़ी
   ☐ पिंगला नाड़ी ☐ वज्र नाड़ी

3. हठयोग में 'ह' और 'ठ' का अर्थ क्या होता हैं ?
   ☐ 'ह' का अर्थ है सूर्य और 'ठ' का अर्थ है चन्द्र
   ☐ 'ह' का अर्थ है चन्द्र और 'ठ' का अर्थ है सूर्य
   ☐ 'ह' का अर्थ है वायु और 'ठ' का अर्थ है सूर्य
   ☐ 'ह' का अर्थ है चन्द्र और 'ठ' का अर्थ है हवा

4. हठयोग का मूल उद्देश्य क्या है?
   ☐ कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करना
   ☐ हठपूर्वक योग सिद्ध करना
   ☐ शरीर को स्वस्थ, सबल और सुगठित बनाना
   ☐ शरीर के भीतर नाड़ियों में प्राणों का प्रवाह सुचारु बनाना

5. नेति क्रिया से क्या लाभ है?
   ☐ नेति क्रिया आन्तरिक नाड़ियों को संवेदनशील बनाने में सहायक है
   ☐ नासिका में समाप्त होने वाले तंत्रिकाओं के छोर सक्रिय हो जाते हैं
   ☐ सर्दी-जुकाम के उपचार के लिए इससे बढ़कर कोई अन्य सहज उपाय नहीं है ☐ उपर्युक्त सभी

6. मुँह और आमाशय की सफाई के लिए कौन से षट्कर्म क्रिया का अभ्यास करते हैं।

☐ नौलि ☐ बस्ति

☐ वमन धौति ☐ नेति

7. नौलि क्रिया के सम्बन्ध में कौन-सा कथन सही है?

☐ पेट और उदर के सभी भागों को फुलाते हैं

☐ पेट की मांसपेशियों को संकुचित कर विशेष प्रकार से घुमाया जाता है

☐ पेट की मांसपेशियों को संकुचित करते हैं

☐ पेट और उदर की मांसपेशियों को फुलाते और संकुचित करते हैं।

सही शब्द चुनकर वाक्य पूरा करो–

8. कपालभाति वास्तव में प्राणायाम की क्रिया है जिसमें .... पर जोर दिया जाता है।

(अ) कुम्भक (ब) रेचक (स) पूरक (द) प्रारम्भ

9. कपालभाति .... को शान्त और जागरूक बनाता है।

(अ) शरीर (ब) प्राण (स) मन (द) मस्तिष्क

10. ....शक्ति बढ़ाने के लिए त्राटक एक सरल उपाय है।

(अ) दृष्टि (ब) चिन्तन (स) मनन (द) स्मरण

11. हठ योग सुन्दर स्वास्थ्य के लिए शरीर, प्राण और मस्तिष्क के आपस के सम्बन्धों को ....कर देता है।

(अ) तीव्र (ब) धीमा

(स) सन्तुलित (द) लयबद्ध

12. सभी योग मार्गों का लक्ष्य .... ही है।

(अ) योगी बनना (ब) उत्तम स्वास्थ्य

(स) ज्ञान की प्राप्ति (द) चेतना का विकास

राजयोग

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. राजयोग का दूसरा नाम क्या हैं?

☐ कुण्डलिनी योग ☐ राजाओं का योग

☐ योगों का राजा ☐ अष्टांग योग

2. बहिरंग योग में कितने अंग होते हैं?

☐ आठ ☐ पाँच

☐ चार ☐ तीन

3. ब्रह्मचर्य का अर्थ है?

☐ बह्मचर्य को प्राप्त करना

☐ मन में सात्त्विक भाव जाग्रत करना

☐ सबमें ब्रह्म का दर्शन कराना ☐ ब्रह्म का आचरण करना

4. पतंजलि के अनुसार आसन की सही परिभाषा क्या है?

☐ जिस अवस्था में शरीर स्थिर हो सके

☐ जिस अवस्था में मन को सुख मिले

☐ जिस अवस्था में स्थिरता और सुख दोनों की प्राप्ति हो सके

☐ जिस अवस्था में आध्यात्मिक विकास हो

5. प्राणायाम के सम्बन्ध में कौन-सा कथन सही है

☐ प्राणायाम का अर्थ है—प्राण शक्ति के क्षेत्र का विस्तार करना

☐ भीतर की दूषित वायु को निकालना प्राणायाम है

☐ प्राणायाम के अभ्यासों से शरीर का ताप स्थिर होता है

☐ प्राणायाम कभी भी किया जा सकता है

सही शब्द चुनकर वाक्य पूरा करें—

6. प्रत्याहार का क्या अर्थ होता है ....?

(अ) हार नहीं मानना (ब) आत्म सजगता

(स) आत्म ज्ञान (द) आहार साधना

7. मन और इन्द्रियों का दृढ़ नियंत्रण .... है?

(अ) योग (ब) ध्यान

(स) साधना (द) धारणा

क्रिया योग

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें—

1. पातंजल योग सूत्र के अनुसार क्रिया योग का क्या अर्थ है?

☐ जीवन को प्रसन्नता, आनन्द और विवेक की अभिव्यक्ति में बदल देना

☐ तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्राणिधान ही क्रियायोग है

☐ अपने अंदर की प्राकृतिक शक्तियाँ एवं ऊर्जाओं में संतुलन एवं सामंजस्य स्थापित करना
☐ अवचेतन मन में छिपे भय, चिन्ता, परेशानी, द्वन्द्व, अन्तर्विरोध तथा गलत धारणाओं की सफाई करना

2. क्रियायोग के क्या लाभ हैं?
☐ मनुष्य का शरीर स्वस्थ, सुन्दर, कान्तिमय और शुद्ध हो जाता है।
☐ परलोक की प्राप्ति होती है
☐ इनमें से कोई नहीं
☐ उपर्युक्त सभी

3. क्रिया योग के अभ्यासों को तीन भागों में बाँटा गया है। इनमें से कौन-सा गलत है?
☐ प्रत्याहार ☐ प्राणायाम
☐ ध्यान ☐ धारणा

दिये गये शब्दों में से सही शब्द चुनकर वाक्य पूरा करें।

4. क्रियायोग में एकाग्रता से अधिक .... पर बल दिया जाता है?
(अ) सहजता (ब) सक्रियता
(स) सजगता (द) सकारात्मकता

मंत्रयोग

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. मन्त्र का उपयोग सर्वप्रथम किस काल में हुआ था?
☐ महाभारत काल में ☐ उपनिषद् काल में
☐ ब्राह्मण काल में ☐ ऋग्वैदिक काल में

2. मन्त्र का अर्थ क्या है?
☐ जो मन को सबल कर दे ☐ जो मन को बन्धनमुक्त कर दे
☐ जो मन को सक्रिय कर दे ☐ जो मन का नाश कर दे

3. मंत्र जप का सर्वोत्तम समय कब होता है?
☐ शाम ☐ सुबह और शाम
☐ रात्रि ☐ जब जी चाहे

4. यदि व्यक्ति मंत्र जप निरन्तर करता रहे, उस शक्ति द्वारा उसको क्या लाभ होता है?

☐ उसकी अनुभव शक्ति बढ़ सकती है
☐ उसे अनेक शक्तियाँ प्राप्त हो सकती है
☐ उसका भाग्य बदल सकता है
☐ इनमें से कोई नहीं

भक्तियोग

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. भक्त का भगवान के प्रति कैसा भाव होना चाहिए?

☐ वात्सल्य भाव ☐ स्नेह भाव
☐ माधुर्य भाव ☐ उपर्युक्त सभी

2. भक्ति का क्या मतलब है?

☐ भगवान से प्यार करना ☐ भगवान को प्रसाद अर्पित करना
☐ भगवान के पास रहना ☐ भगवान से बातें करना

निम्नांकित शब्दों में उचित शब्द चुन कर वाक्य पूरा करें–

3. भक्ति उच्च .... प्राप्ति का मार्ग है

(अ) ज्ञान (ब) सजगता
(स) वैराग्य (द) एकाग्रता

कर्मयोग

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. कर्म योग के अभ्यास के लिए व्यक्ति को किस प्रकार से कर्म करना चाहिए?

☐ पूरी मेहनत से ☐ खूब मन लगाकर
☐ जब भी समय मिले ☐ बिना स्वार्थ के

2. गीता के तीसरे अध्याय में कर्मयोग की चर्चा किसने की है और किससे की है?

☐ भीष्म ने युधिष्ठिर से ☐ कृष्ण ने अर्जुन से
☐ दुर्योधन ने द्रोणाचार्य से ☐ संजय धृतराष्ट्र से

3. कर्मयोग का मुख्य उद्देश्य क्या है?

- ☐ अपने विचारों को देखना
- ☐ मन को व्यर्थ अवारागर्दी से रोकना
- ☐ चेतना को ग्रहणशील बनना
- ☐ मन की शक्ति को बढ़ाना

4. कर्मयोग में सबसे बड़ी बाधा क्या है-

- ☐ मित्रता ☐ अहंकार
- ☐ क्रोध ☐ प्रेम

निम्नांकित शब्दों में से उचित शब्द चुनकर वाक्य पूरा करें–

5. हम कर्म के प्रति अपनी .... के कारण अप्रसन्न और असंतोष अनुभव करते हैं?

(अ) आदत (ब) उत्कंठा
(स) आग्रह (द) अभिलाषा

6. .... की शुद्धि के लिए भक्ति की आवश्यकता होती है।

(अ) तन (ब) मन
(स) धन (द) कर्म

7. कर्मयोग आध्यात्मिक जीवन का .... है?

(अ) रहस्य (ब) फल
(स) आधार (द) उद्देश्य

नाद योग

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. किस ध्वनि को सुना नहीं जा सकता, केवल अनुभव किया जाता है।

- ☐ परानाद ☐ पश्यन्ति
- ☐ मध्यमा ☐ उपर्युक्त सभी

3. नाद के मुख्य तकनीक कौन-से हैं?

- ☐ भ्रामरी प्राणायाम
- ☐ नाद संचालन
- ☐ कीर्तन
- ☐ उपर्युक्त सभी

निम्नांकित शब्दों में उचित शब्द चुनकर वाक्य पूरा करो—

4. नाद योग ध्वनि और साधक के बीच .... स्थापित करता है।

(अ) तादात्म्य (ब) संवाद

(स) परिचय (द) प्रेम

5. नाद आपको .... से दूर ले जाता है।

(अ) संसार (ब) देश (स) काल (द) माया

स्वर योग

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें—

1. स्वर योग का अर्थ क्या है?

☐ श्वास प्रश्वास की प्रक्रिया ☐ श्वासों के द्वारा संयोग स्थापित करना

☐ श्वास की आवाज ☐ श्वास के साथ योगाभ्यास करना

2. इड़ा और पिंगला के स्वर सामान्यत: कितनी अवधि में बदलते हैं?

☐ दस से बारह घण्टे पर ☐ पाँच से छ: घण्टे पर

☐ दो से तीन घण्टे पर ☐ एक से डेढ़ घण्टे पर

3. सुषुम्ना का प्रवाह कितनी देर तक होता है?

☐ 50 या 60 मिनट ☐ 25 या 30 मिनट

☐ 10 या 15 मिनट ☐ एक या दो मिनट

निम्नांकित शब्दों में से उचित शब्द चुनकर वाक्य पूरा करें—

4. जब श्वास का प्रवाह एक साथ दोनों नासिका छिद्रों से होता है तो .... नाड़ी सक्रिय होती है।

(अ) इड़ा (ब) पिंगला (स) सुषुम्ना (द) कूर्म

ज्ञान योग

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें—

1. ज्ञान योग क्या है?

☐ पुस्तकों के अध्ययन से ज्ञान प्राप्त करना

☐ अनुभव से ज्ञान प्राप्त करना

☐ परमात्मा और आत्मा के भेद को समझना

☐ ब्रह्म के अतिरिक्त अन्य कोई सत्ता को नहीं स्वीकारना

2. ज्ञान योग की साधना के लिए क्या आवश्यक है?
   ☐ विवेक और वैराग्य
   ☐ साधना, भक्ति और जिज्ञासा
   ☐ प्रयत्न, जिज्ञासा और एकाग्रता
   ☐ स्वास्थ्य, नियमितता और अभ्यास
3. ज्ञान योग के सम्बन्ध में कौन-सा कथन सही है?
   ☐ ज्ञान योग द्वारा बौद्धिक ज्ञान को विवेक में परिणत किया जा सकता है
   ☐ ज्ञान योग न तो कर्म को मानता है और न उसके फल पर विश्वास रखता है
   ☐ ज्ञान योग सच्चिदानन्द ब्रह्म पर विश्वास रखता है
   ☐ उपर्युक्त सभी

निम्नांकित शब्दों में से उचित शब्द चुनकर वाक्य पूरा करें–

4. ज्ञान मार्ग में मस्तिष्क शान्त और .... होना चाहिए।
   (अ) एकाग्र (ब) विशाल
   (स) ठंडा (द) खोजी

शिवानन्द योग

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–
1. शिवानन्द अष्टांग योग की विचारधारा क्या है?
   ☐ योग को सिद्ध करना ☐ योग को जीना
   ☐ ईश्वर का दर्शन ☐ साधना के द्वारा समाधि प्राप्त करना
2. स्वामी शिवानन्द जी ने किस आदर्श को समझाया है?
   ☐ अपनी आध्यात्मिक उन्नति का प्रयास करना
   ☐ सबकी उन्नति का प्रयास करना
   ☐ दुःखी लोगों की सहायता करना
   ☐ योग की साधना करना
3. शिवानन्द अष्टांग योग के प्रथम चार अंग कौन-से हैं?
   ☐ अच्छा करो, अच्छा बनो, ध्यान, आत्म साक्षात्कार
   ☐ यम, नियम, आसन, प्राणायाम
   ☐ जप, ध्यान, सेवा और भक्ति
   ☐ सेवा, प्रेम, देना और आत्मशुद्धि

4. स्वामी शिवानन्द के अनुसार वास्तविक जीवन का रहस्य किसमें निहित है?
☐ मानव सेवा में ☐ जीव सेवा में
☐ देव सेवा में ☐ साधु सेवा में
5. स्वामी शिवानन्द जी के अनुसार जीवन की आधारशिला क्या है?
☐ सेवा ☐ प्रेम
☐ देना ☐ आत्म साक्षात्कार
6. आत्मशुद्धि क्या है?
☐ अपना शारीरिक मल दूर करना
☐ अपनी आसक्ति को दूर करना
☐ अपना मानसिक मल दूर करना
☐ अपने को तनाव मुक्त करना
7. जीवन में पूर्णता कब आती है?
☐ जब हम अपने आदर्शों को जीते हैं
☐ जब हम सत्य बोलते हैं
☐ जब हम परोपकार करते हैं
☐ जब हृदय शुद्ध होता है
8. नियमित ध्यान से क्या लाभ होता है?
☐ चित्त एकाग्र होता है ☐ विचार और भावनायें कम हो जाती हैं
☐ परिस्थितियाँ बदल जाती हैं ☐ मन शान्त और स्थिर बनता है

सही शब्द चुनकर खाली स्थान को भरो।

9. अच्छा कर्म कभी .... नहीं जाता है।
(अ) खाली (ब) व्यर्थ
(स) मुफ्त (द) दूर
10. ....के नाश के बिना सत्य का साक्षात्कार नहीं होता।
(अ) क्रोध (ब) ईर्ष्या
(स) आसक्ति (द) अहंकार
11. जो आपको प्राप्त होता है उससे आप अपना जीवन चलाते हो और आप जो देते हो उससे आपका जीवन .... है।
(अ) चलता (ब) घटता
(स) बनता (द) बढ़ता

12. जब तुम दूसरों में अपने को देखते हो तब तुम्हारे भीतर .... जाग्रत होती है।

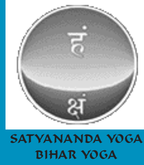
(अ) प्रेम (ब) ईर्ष्या

(स) अपनापन (द) करुणा

13. अहंकार को समाप्त करने का तरीका है ....।

(अ) तप (ब) योग

(स) करुणा (द) सेवा



SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

"यदि बच्चों के समक्ष श्रेष्ठ जीवन का मार्ग प्रस्तुत किया जाए, उन्हें उत्तम शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के सिद्धान्तों से परिचित कराया जाए, तो कोई कारण नहीं दिखता कि वे अच्छे आदर्श नागरिक न बन पाएँ।"

—स्वामी शिवानन्द सरस्वती

योग प्रश्नावली का संकलन बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर के बच्चों द्वारा किया गया है। बच्चों के योग सम्बन्धी ज्ञान को बढ़ाने के लिए इसमें रुचिकर प्रश्नावलियों के माध्यम से व्यावहारिक जीवन में योग की उपयोगिता पर प्रकाश डाला गया है। पुस्तक के प्रथम भाग में योग के सभी पक्षों का संक्षिप्त वर्णन और उनसे सम्बन्धित प्रश्नावलियाँ दी गयी हैं।

पुस्तक की रचना इस उद्देश्य से की गयी है कि इन सरल प्रश्नावलियों के माध्यम से बच्चे योग के आधारभूत ज्ञान को सहजता से आत्मसात् कर सकें।



ISBN :978-93-81620-65-6